НОЯБРЬ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Реальные мышцы за 28 дней

Секс от скромности не умрем!

Как не бояться зубного

Шкурный вопрос: куда намылиться?

ТВОЙ РАЦИОН поправка к конституции

ФИТНЕС-КЛАСС!

Свежий комплекс под телек и пиво

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

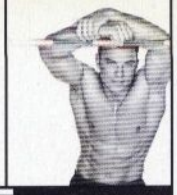


Фото на обложке:
Robert Fleischauer
Модель: Jim Buol/Nytro

СОДЕРЖАНИЕ

ноябрь 1999

90
От чего тебя вставляет

в номере:

48 **Засада!**
17 способов не вляпаться.

58 **Зэкинско, ребзя!**
Как правильно впадать в детство.

66 **Секс: от скромности не умрем!**
А будем жить долго и регулярно.

74 **Иван Иваныч все-таки оторвет тебе голову**
Все твои страхи и как с ними бороться.

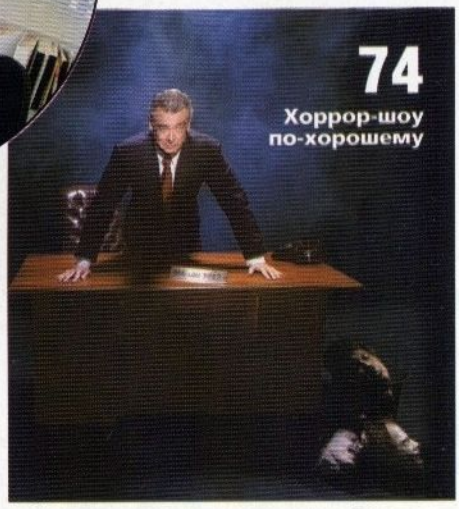
82 **Модные игры на раздевание**
Как изменить себе с топ-моделью.

90 **Абсолютно нереальный секс**
Новая версия.

114 **Свежий комплекс под телек и пиво**
Этот тренинг тебе понравится.

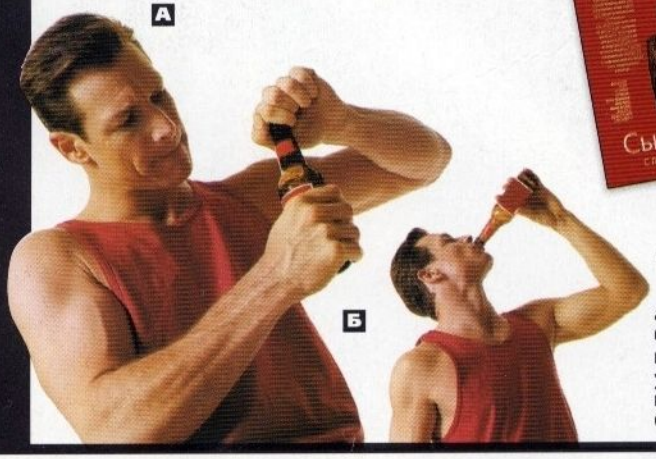
118 **Твой связной**
Галстук под завязку.

58
Праздник непослушания для слишком серьезных



74
Хоррор-шоу по-хорошему

118
Способов — по горло



114
а) поверни, б) наклони под углом 45°, выполни 6 повторов

82
Без штанов не останешься!

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики

11 **Письмо редактора**
Левой задней.

12 **На связи**
Письма читателей.

14 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

30 **Направление**
Тирольские головоломки.

33 **Мужской разговор**
Первым делом после секса...

38 **Отрыв**
Всплеск. Все дело в волшебных пузырьках.

44 **Школа жизни**
Пустячок, но ей приятно...

98 **Самочувствие**
Срочная реанимация на дому.

102 **Карьера**
Опасные обитатели офиса.

108 **Для пользы тела**
Шкурный вопрос: куда намылиться?

122 **Здоровье**
Как не бояться зубного.

129 **Качалка**
Реальные мышцы за 28 дней.

136 **Поправка к конституции**
Диета для атлета.

141 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

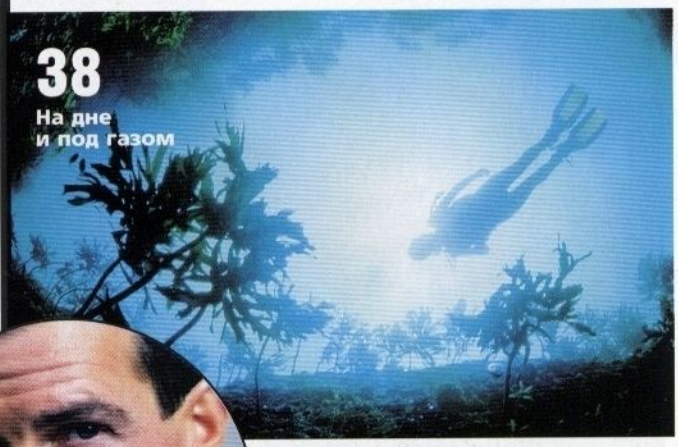
143 **События**
Что было, что будет.

144 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

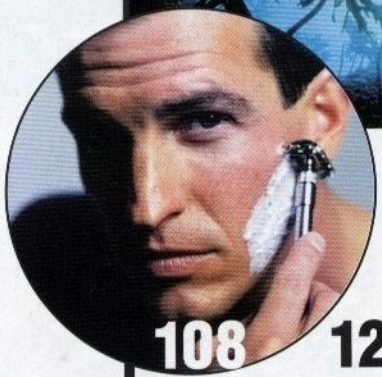
145 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

146 **Постскриптум**
Джеймс Бонд заметает следы.

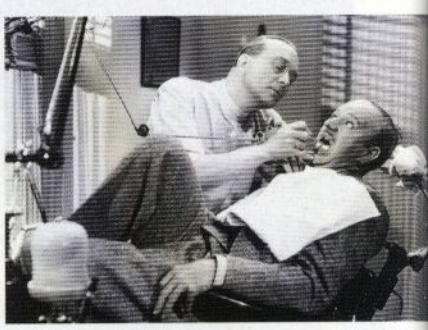
14
Элементарно: накачать дельтовидные, постирать белье, выбрать чемодан.



38
На дне и под газом



108
Чисто ты



122
Сплюнь тридцать два раза

102
Разбор переборов: все устаканится

129
Хорошего человека должно быть много

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального научно-исследовательского
кожно-венерологического института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов,
профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
Director of Operations International
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
Production Associate
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер. 3/34

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761, e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник, Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Андрей Кузнецов, Антон Минский, Елизавета Пианкова, Алена Полосухина, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы»
Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д. 4, стр. 3
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

письмо редактора

Илья Безуглый
главный редактор

Ну вот, полюбуйтесь, люди добрые. Съездил в отпуск называется. В кои-то веки.

Никогда ничего себе не ломал, зато весьма побаивался, что однажды таки допрыгаюсь. Всегда казалось, что это должно быть ужасно, когда твоя собственная большая берцовая делает хрясь! — и пополам, потом тебя заматывают в сто слоев гипса, вручают костыли и советуют ковылять потихонечку за пособием по инвалидности. Страшное дело…

Оказалось, что все обстоит вовсе не столь патетично.

Есть, конечно, минусы. Во-первых, чешется. Во-вторых, чешется очень сильно. А еще в футбол-теннис не поиграешь. И машину не поводишь. К тому же приходится хромать по врачам-ипохондрикам, которые укоризненно качают головой и говорят, что природа дала человеку ноги не для того, чтобы их ломать. Можно подумать, я сам этого не знаю.

Впрочем, неизвестно, каких аспектов больше: негативных или позитивных. Женщины стали какими-то особенно ласковыми и заботливыми. Много и часто целуют, говорят утешительные слова и носят в подарок апельсины и плюшевых слоников.

Появилось время пошарить по всяким интересным Интернет-сайтам. На что там можно нарваться, вы узнаете из статьи на стр. 90.

Друзья сделались исключительно остроумными. Ну и что, что в большинстве их шуточек речь идет о костылях, протезах, одноногих Сильверах и прочих неуместных материях? Зато чувствуешь, что помогаешь людям искренне веселиться.

Или вот еще — руки накачались несказанно. Не хуже, чем после упорных занятий в тренажерном зале.

Так что во всем можно увидеть свою хорошую сторону. И ничего никогда не надо бояться. На эту тему мы специально публикуем материал на стр. 74.

Хотя, конечно, для того чтобы радоваться жизни, вовсе не обязательно получать увечья. Есть масса других способов, о которых мы и пишем в этом номере.

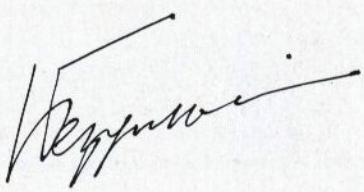
Специальный фитнес для тех, кто ноги не ломал, — статья: «Тебя должно быть больше».

Тем, кто не может тронуть женское сердце простой демонстрацией забинтованных конечностей, — советы по правильному уходу за самыми неприступными дамами (статья «Пустячок, но приятно»).

А детское умение смотреть на жизнь позитивно можно развить, ознакомившись с последним хитом нашей редакции — статьей «Зэкинско, ребзя!»

И в самом деле зэкинско!

Что бы ни случилось.



Приз за письмо месяца получает читатель, история которого действительно произвела максимальное впечатление на всю редакцию.

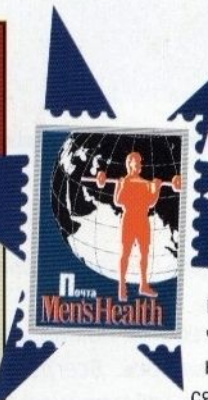
Вы тут объявляли конкурс на рассказ о самом худшем сексуальном опыте. Так вот, самый худший опыт — это полное отсутствие такового опыта у 24-летнего уже парня. Я хожу в спортзал, слежу за собой, но с девушками я чувствую себя нерешительным. Когда я читаю статьи о сексе в вашем журнале, мне очень грустно, что я ничего такого даже представить себе не могу, — а у вас даже тесты, и те только для мужчин. Если возможно, напишите про то, как побороть в себе эту чертову НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ. P.S. Как хочется верить, что, когда мое письмо дойдет до вас, я буду уже мужчиной.

А., г. Тюмень

Когда твое письмо, дорогой А., дошло до нас, кое-какие изменения в твоей жизни, произошли точно. Например, ты стал обладателем приза — парфюмерного набора CALVIN KLEIN, который ждет-не дождется тебя. Просьба связаться с редакцией по адресу: Москва, ул. Выборгская, д.16 (адрес электронной почты: mh@imedia.ru). А статью о том, как побороть нерешительность, читай в этом номере.

Здравствуй, Men's Health! Раньше я занимался классической борьбой, но потом забросил, оставшись обладателем двух разрядов: по борьбе и по тяжелой атлетике. Но продолжаю заниматься в тренажерном зале. Ваш журнал мне очень нравится, меня привлекает в нем легкость подачи материала, чувство юмора и строго мужская направленность. Из пожеланий к содержанию журнала: пишите, пожалуйста, не только для полных чайников, но и для тех, кто легко может выжать центнер, — а то от ваших спортивных комплексов только мышцы сводит, а результата нет.

С уважением. Влад



Привет создателям и поклонникам научно-фантастического журнала Men's Health. Да-да, именно так я бы определил для себя жанр вашего многоуважаемого мной издания. А все потому, что для человека, получающего 1100 рублей в месяц, все ваши опусы относятся к разделу «Мечтать не вредно». Красивые девушки обходят меня стороной, а тренажерные залы стороной обхожу я (актив с пассивом никак не хотят сходиться в моем скромном личном бюджете). А если серьезно, то спасибо за то, что дарите мечту, к которой нужно стремиться, но трудно достичь.

ВолодькК., г. Москва

Для медиков я — инвалид. Но сам себя я им не считаю, знаю, что заставил поверить в это и людей, меня окружающих. Я — сильный и уверенный в себе Мужчина. А быть инвалидом — это совсем другое призвание. Это болезнь слабых людей, которая сидит у тебя в голове, и лечить ее нужно на уровне психологии. Если решитесь, затроньте эту тему в одном из номеров — я уверен, есть многие люди, которые этого ждут.

Саша, г. Минск

С вашим журналом познакомился случайно — зашел мой друг, увидел у меня стопку журналов

Playboy и все унес. На следующий день зашел и принес номер Men's Health — сказал, для утешения. С тех пор не пропускаю ни одного номера. В последнем больше всего порадовала статья Матвея Вологжанина: «Прожиточный максимум», которая буквально вернула меня к жизни (после определенных событий в моей личной биографии). Желаю удачи!

Олег, 25 лет., г. Одесса

Спасибо тебе, мой друг Men's Health. Ты знаешь, я с легкостью принимаю тебя таким, как ты есть, и совсем не хочу ничего в тебе изменить. А еще я теперь совсем не придираюсь к своему другу, ведь ты еще раз показал мне, какие вы, мужчины, замечательные. Отдельное спасибо за съемку

деловой моды в сентябрьском номере. Наши мужчины — самые лучшие! И в бизнесе, и на страницах журнала. Антон Абугов!! Ух! Клаудиа Шиффер отдыхает! (С моей, женской точки зрения!) Люблю. Жду. Скучаю.

Твоя поклонница Евгения

Хотел вам написать гневное письмо по поводу толщины любимого журнала, а то думалось, что такими темпами вы догоните не менее любимые (в детстве) «Веселые картинки», но, купив последний номер, я ощутил приятную тяжесть. По этому поводу примите мои поздравления и благодарность за ваше существование, которое помогает оптимистически смотреть на мир. Желаю успехов и ТОЛСТЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Дмитрий Мищенко, г. Москва

Men's Health — самый правильный журнал для ЖЕНЩИН. Как женщина могу это подтвердить. Ты оставляешь мне возможность улыбнуться и даже удивиться: «Подумать только, и у мужчин есть проблемы!» Кроме того, эффект подглядывания сквозь замочную скважину создает ужасно озорное настроение. И особенно весело применять твои идеи на практике. Оказывается, они работают независимо от пола.

Елена, г. Балашиха, Моск. обл.

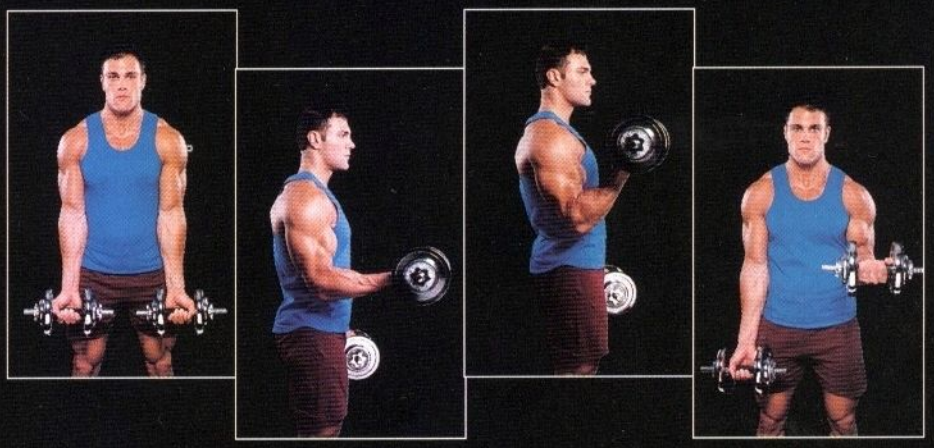
«Торговый Дом Москва»
Москва, Кутузовский пр-т, 31
Тел.: 249-1413.

ЭЛЕМЕНТАРНО

Самые надежные «банки»

Бицепсы похожи на омлет. Не консистенцией, разумеется, а принципом приготовления.

Все вроде бы элементарно, но человеку неопытному лучше и не браться — сначала поднимется кое-как, а при первой же возможности опадет. Хотя накачать действительно впечатляющие «банки» несложно, если подойти к делу грамотно. Следующее упражнение для бицепсов предлагается выполнять дважды в неделю по три подхода.



1 Возьми в руки по гантели, вес каждой из которых составляет 10% твоего собственного веса. Встань прямо, ноги — на ширине плеч. Локти плотно прижаты к бокам, ладони обращены вперед. Следи, чтобы плечи, локти и запястья находились на одной линии. (Если у тебя проблемы с поясницей, это упражнение лучше выполнять сидя.)

2 Медленно начни поднимать правую гантель, не поворачивая запястья. Если ты слегка вращаешь гантель, то нагрузка на бицепс моментально снижается. Если ты не можешь поднять гантель выше середины груди — значит, она слишком тяжела для тебя.

3 Поднимай гантель до уровня груди так, чтобы локоть при этом оставался неподвижным. Теперь напряги бицепс и зафиксируй положение на 4 с. Смотри прямо: если ты с любопытством опускаешь глаза, желая проверить, насколько впечатляюще выглядит бицепс, то ты автоматически опускаешь плечи, что снижает эффективность упражнения.

4 Медленно, в течение примерно 4 с, опускай гантель. Левую гантель можно начать поднимать лишь тогда, когда правая рука вернется в исходное положение. Если начать движение левой руки, не завершив движение правой, возникает эффект инерции, который снижает нагрузку на твои бицепсы.

Фото: Svend Lindbaek

Выполни каждой рукой 12 повторов. Если ты чувствуешь, что у тебя осталось достаточно сил для тринадцатого, значит, нужно выбрать гантели потяжелее.

Дело вкуса

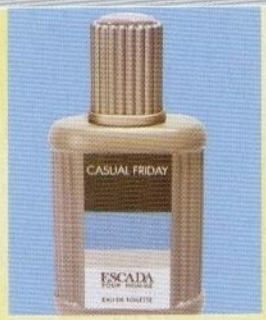
Прощай, оружие

В том смысле, что штык в землю. Пятница, вторая половина дня. Пора подумать о приятном.

Какие у нас там планы на уик-энд? Совсем одичал с этой работой. Сто лет в театре не был. Что у нас там идет? А с выставками модными как дела обстоят? Ну уж в кино-то я точно схожу. Какую там премьеру предлагают наши голливудские товарищи?

Andy Warhol pour Homme

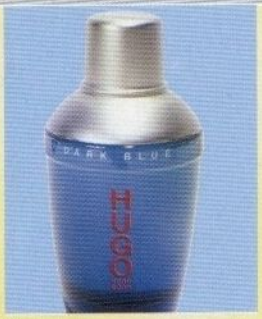
Верхняя нота: полынь и базилик
Основная нота: кардамон, жасмин и чубушник
Нота шлейфа: кедр, сандал, мох и мускус



Для начала — долой этот пиджак, галстук и сорочку с воротником-ошейником. Так-то лучше... Петрович в кегельбан приглашал, Федька — «американку» погонять, Маринка — оторваться на хип-хопе... Неплохая программа на вечер.

Casual Friday от Escada

Верхняя нота: цедра лимона, кедр, пачули
Основная нота: корица, анис, лакричник и цветок хлопка
Нота шлейфа: кардамон и левкой, ваниль и амбра



Как же надоела вся эта суета и мельтешение. Все. Никаких резких движений. Неспешный ужин вдвоем под рояль. Бутылочка хорошего вина. Потом пару коктейлей в баре и медленный танец. А потом... Ну да не будем загадывать...

Dark Blue от Hugo Boss

Верхняя нота: цветочно-озоновая, имбирь и лайм
Основная нота: розовый грейпфрут, замша и светлый табаккко
Нота шлейфа: древесно-бальзамическая

Засиделся. Хватит. Пора проветрить легкие. Как следует побегать-попрыгать. Короче, зарядиться на полную катушку. А то ведь на следующей неделе... Нет, к черту! Даже думать не хочу. Вперед и с песнями!

Uomo от Sergio Tacchini

Верхняя нота: лайм, бергамот, розмарин и гвоздика
Основная нота: листья лимона, лилия, лаванда, сандал, ветивер и пачули
Нота шлейфа: амбра и древесина

Прежде всего — с глаз долой пульт от телевизора. Никаких землетрясений, депутатов, тайфунов, террористов, индексов Доу Джонса и курсов ММВБ... Голые ветви корнями/ В спелые тучи врастают./ Тают мгновенья, касаясь земли...

Time for Peace от Kenzo

Верхняя нота: мандарин, шалфей
Основная нота: каштан, бобы тонка
Нота шлейфа: амбра, ветивер, кедр, ваниль.

Опыт

Не кипятись

То, что стиральные машины могут нагревать воду до 100°C, еще не значит, что ты должен варить там свою одежду.

Для большинства предметов твоего гардероба кипячение — способ мучительной и быстрой казни: после двух-трех раз вещи теряют цвет и форму, превращаясь в жалкие тряпочки. При какой температуре нужно стирать:

носки — **30°**
футболка — **30°**
свитер — **30°**
джинсы — **40°**
рубашки — **40°**
нижнее белье — **60°**
носовой платок — **60°**
постельное белье — **60°**
белое льняное постельное белье — **95°**
очень грязная спецодежда — **95°**

Секс

Цени!

Статистика утверждает: для 90% женщин во время первого секса с новым партнером куда важнее выглядеть эстетично и понравиться мужчине, чем испытать с ним полноценный оргазм.

Фото: Tony Stone Images, The Image Bank

Опыт

Там груды золота лежат

У большинства персонажей приключенческих романов есть дальновидные родственники, которые не преминут оставить потомкам в наследство хотя бы одну-две старые потертые карты неизвестного происхождения. На этих картах крестиком помечено то место, где зарыт сундук с сокровищами.

Что делать, если в твоей семье не принята подобная предусмотрительность? Купить металлоискатель и отправиться искушать судьбу самостоятельно. Всемирно известный кладоискатель Рейнольд Остлер дает следующие советы начинающим охотникам за сокровищами:

▶Хорошо, если металлоискатель умеет различать металлы. Иначе даже самому увлеченному человеку скоро надоест извлекать из недр земли старые рельсы, кастрюли и трубы.

▶Желательно держаться подальше от тех мест, где проходят подземные коммуникации типа телефонных проводов, которые, конечно, иногда содержат серебро, но в количествах, недостаточных для того, чтобы откупиться от разъяренных жителей «обессвяженного» тобой микрорайона.

▶Не покупай металлоискатель дешевле чем за $400. Все, что стоит дешевле, заведомо никуда не годится — металлоискатель должен работать в движении, иметь регулятор громкости звука и быть надежен в определении размера объекта и расстояния до него. Металлоискатель, который пищит, лишь когда его тыкают носом в кусок металла, тебе не пригодится.

А вот список мест, которые Рейнольд Остлер особенно рекомендует как подходящие для поиска кладов.

▶Одиноко стоящие старые деревья, особенно дубы (закопанные горшки с монетами).

▶Перекрестки дорог (то же самое).

▶Часовни и церкви. Вообще любые места, имевшие ритуальное значение (кресты, чаши).

▶Пещеры (пиратские сундуки с драгоценностями).

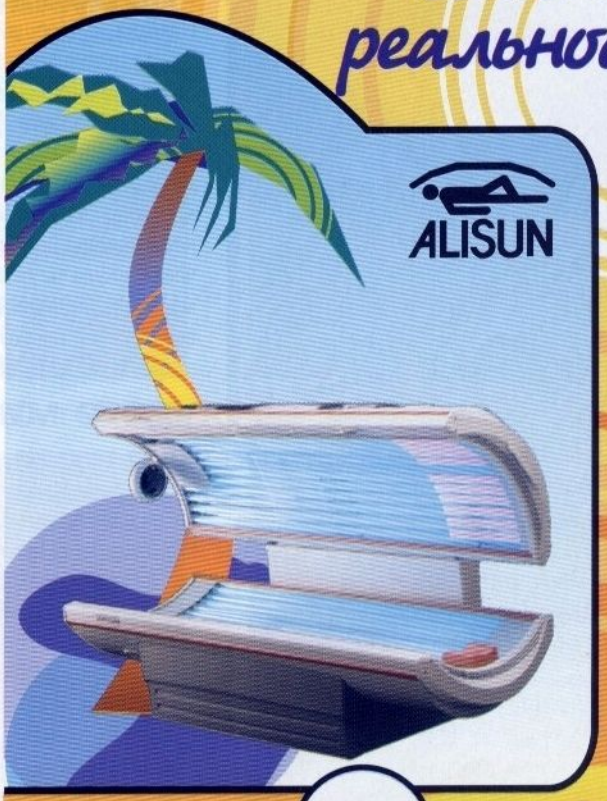
▶Старые здания (золотые червонцы, старинные драгоценности).

▶Развалины замков и древних городов (столовый сервиз из серебра).

▶Пляжи (современные кольца, часы Rolex, мобильный телефон).

Иллюстрация: Влад Лесников

с "Соланой" Ваш мираж станет реальностью



Лицензия КЗМД № 6703/6699 комитета здравоохранения г. Москвы

Гелиотерапевтическое оборудование производства Голландии, Швеции.
Эксклюзивный представитель по России и СНГ с 1992
Доставка, установка, обслуживание, запчасти, аксессуары для всех видов соляриев.
Тел.: (095) 166-5667, факс: (095) 166-5669
e-mail: solana.moscow@g23.relcom.ru www.solana.org
Приглашаем к сотрудничеству дилеров.

SOLANA

Опыт

Добрая ссора лучше худого мира

Как известно, милые бранятся — только тешатся.

И правильно делают. Потому что отсутствие ссор и конфликтов вовсе не является гарантией совместного счастья, скорее, наоборот. Большая часть разводов приходится на те пары, которые не решают конфликтные ситуации, а замалчивают их. Обиды и недоразумения накапливаются и выливаются в стойкую неприязнь друг к другу. Кроме того, у терпеливых молчунов чаще развивается стресс, потому что им не помогает гормон кортизол, который вырабатывается в момент жарких споров и успешно этот стресс блокирует. Психологи сошлись во мнении, что счастливее всех живут те семьи, где периодически устраиваются небольшие дебоши, конечно, не выходящие за рамки определенных норм. В Германии, например, даже существуют центры, где психологи учат семейные пары правильно ругаться. Главное, всегда необходимо соблюдать 4 следующих правила доброй ссоры:

►Будь конкретным

Никогда не обобщай. Фразы типа «вечно ты где-то шляешься», «в этом доме никогда нельзя ничего найти на своем месте» или «все твои подруги — безмозглые куры» будут восприняты как несправедливая обида, даже если они столь же правдивы, как «дважды два четыре». Ругайся по конкретному поводу. Скажи: «Ты опоздала на три часа», «Куда ты дела ножницы?» или «По-моему, твоя Ольга говорит ерунду» — это выразит эмоции без обидных обобщений.

►Ругайся сразу

Если тебе что-то не нравится — говори сразу, не надо брать неделю на размышления. Чем быстрее будет твоя реакция, тем меньше времени уйдет на выяснение отношений.

►Следи за грамматикой

Вас двое? Вот и говори про «тебя» и «меня», а не об абстрактных «людях» или «комто». Несколько примеров: «Это смешно слышать» — плохо. «Мне не нравится, что ты это говоришь» — хорошо. «Только последняя идиотка может купить такую дрянь» — плохо. «Я терпеть не могу замороженный горошек» — хорошо. «Я никому ничего не хочу объяснять» — плохо. «Мне кажется, что ты меня не хочешь понять» — хорошо.

►Не солируй

Ты высказался? Дай и ей слово, вдруг она скажет что-нибудь дельное. В любом случае — смотри ей в глаза, когда она говорит. Женщины ненавидят вести беседу с упрямыми затылками и презрительными профилями. Мужчины, впрочем, тоже.

Фото: Benelux Press; Catherine Wuenschel

Профилактика

Здоровье — в томате

Оказалось, что ликопин, составляющее вещество томатов, лечит рак простаты. Американские исследователи провели эксперимент: 21 пациент потреблял по 15 миллиграммов ликопина дважды в день (что равноценно 1,5 чашкам томатного соуса). Через 3 недели, у 17 человек отмечено некоторое уменьшение опухоли. Таким образом подтвердилась гипотеза о том, что ликопин приостанавливает размножение раковых клеток. Напрашивается вывод: пей побольше томатного сока и ешь кетчуп — будешь здоровым.

Тест

Жить любишь?

Уметь жить и любить жизнь — это не одно и то же.

Способность радоваться жизни всегда считалась куда более счастливым даром, чем умение прожить эту жизнь достойно и с пользой. Обладаешь ли ты этим даром?

	верно	отчасти верно	неверно
1. Я часто провожу вечера с друзьями	●	■	▲
2. Я редко хожу в кино и театры	▲	■	●
3. Беседуя, я одновременно могу витать в мыслях где-то далеко	●	▲	■
4. С коллегами по работе я завязываю дружеские отношения, а с друзьями профессиональные	●	■	▲
5. Созерцание заката поднимает настроение	■	●	▲
6. Мой день состоит из мелких повседневных обязанностей	▲	■	●
7. Работа требует от меня постоянного напряжения сил	■	▲	●
8. Я обычно первым ухожу домой с работы	●	■	▲
9. В выходные разговоры о работе — табу	■	●	▲
10. Если я хочу купить себе что-то, я легко возьму деньги в долг	●	■	▲
11. Даже маленькие подарки всегда приятно получать	■	▲	●
12. Порой я устраиваю себе маленькие незапланированные отпуска — в жизни должно быть место приятным неожиданностям	●	■	▲

Теперь посмотри, какой из знаков чаще всего встречается в твоих ответах. ➡

Треугольник: Аскет

Если ты не умеешь чувствовать вкус жизни — учись. Как? Балуй себя иногда. Потому что, если долго во всем себе отказывать, это превращается в дурную привычку.

Квадрат: Счастливчик

Твоя жизнь находится в состоянии устойчивого равновесия. Ты пользуешься ее благами и успешно сражаешься с ее проблемами.

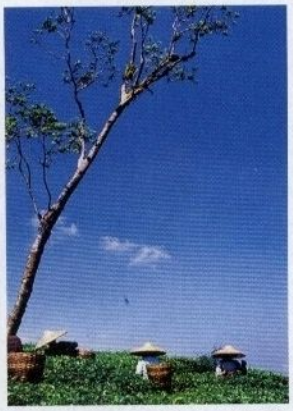
Круг: Гедонист

Так называют людей, которые превыше всего на свете ставят собственное удовольствие. Но помни, что гедонисты: а) небезопасны для окружающих, так как легко шагают по их головам, б) небезопасны для самих себя, так как окружающим однажды все это надоест...

Про питание

Зеленый чай

В Европе, в Америке и у нас в стране зеленый чай пьют куда реже черного. В Азии же зеленый чай более популярен. Азиаты уверены, что он намного полезнее черного, и медики с ними согласны.



Собственно говоря, черный и зеленый чай — это одно и то же растение, разница только в обработке чайных листьев. Зеленый чай, сохранивший больше катехина, обладает, по мнению ученых, способностью предохранять организм от раковых заболеваний. Зато в нем меньше кофеина, чем в черном, поэтому его тонизирующие свойства слабее. Горьковато-вяжущий привкус зеленого чая возникает из-за того, что в зеленых листьях много дубильных веществ. Но при правильном приготовлении горечь и терпкость пропадают, а все полезные свойства чая сохраняются.

Китайцы готовят зеленый чай так: чай заваривают из расчета 1-1,5 г (1 пакетик) на чашку. Заливают вскипевшей, но слегка остывшей водой, дают постоять 2-3 минуты, потом сливают воду и заново наполняют чайник. Дубильные вещества уходят вместе с первой заваркой, и чай приобретает мягкий приятный вкус.

Японцы, превыше всего ценящие все натуральное, крайне уважают горечь и терпкость зеленого чая. Поэтому они кладут больше заварки на порцию (около 2 г), заливают небольшим количеством кипятка, взбивают специальным веничком, дабы чаинки отдали жидкости весь свой вкус, и потом добавляют оставшуюся воду.

Опыт

Не курица и не лапой

На свете существует множество удивительных Обществ. Например, Общество немецких графологов — людей, посвятивших свою жизнь изучению человеческой способности к письму. И занимается это Общество, в частности, графологической экспертизой. Его специалисты могут определить подлинность автографа в 99% случаев. «Тем не менее, — говорит Хельмут Плоог, один из самых авторитетных специалистов Общества, — почти каждый может изменить свой почерк так, что даже графологи не сумеют его определить. Для полного переучивания надо взять школьную пропись и перерисовать каждую букву по 1000 раз — почерк станет совершенно другим. Этот метод подходит и тем, кто хотел бы просто научиться писать красиво».

Фото: Tony Stone Images, ФОТОбанк.

Профилактика

Шлангоглотатели

Докторов хлебом не корми, дай только внутрь забраться, осмотреть все и проверить.

А чтобы при этом ты не выглядел биологическим препаратом, мы расскажем что и как. Гастроскопия — распространенный метод ознакомления с твоим пищеводом, желудком и 12-перстной кишкой с помощью эндоскопа. Эндоскоп, вернее та часть, которая будет у тебя внутри — гибкий, напичканный световодами шланг с лампочкой холодного света на конце. Хотя вид у приборчика не очень симпатичный, но манипуляция эта более безопасная, чем рентген, зато гораздо более информативная, а значит, не очень приятные ощущения от нее вполне можно пережить.

Тебе полезно знать, что:

►процедура длится от 1 до 5 минут;

►исследование проводится натощак, поэтому ужинай накануне не позднее 9 часов вечера;

►перед исследованием для снятия рвотного рефлекса тебе проанестезируют горло. Через минуту ты почувствуешь онемение языка, неба и ощущение «комка» в горле.

Фото: Tony Stone Images

6 правил хорошего тона при гастроскопии:

1. Расстегни верхнюю пуговицу рубашки.

2. Не удивляйся, когда тебе дадут зажать зубами специальный мундштук, это чтобы ты не перекусил эндоскоп — аппарат-то не дешевый!

3. Расслабься. Не делай резких движений и не поднимай голову во время проведения эндоскопа.

4. Не сглатывай слюну во время исследования, пусть она вытекает изо рта на подстеленное под щеку полотенце.

5. Не пугайся, когда после введения воздуха через эндоскоп ты некоторое время будешь издавать звуки, как после 2-литровой бутылки сильногазированного напитка, выпитой в один присест.

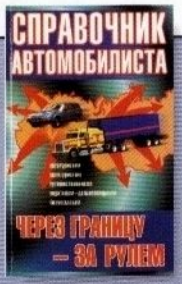
6. Дыши спокойно и ровно. Гастроскопия — не подвиг, но что-то героическое в этом есть.

Последствия

Чувство онемения языка и глотки пройдет через 20–30 минут. Поесть ты сможешь, только когда анестезия полностью пройдет, иначе можешь поперхнуться пищей. Гастроскопия — штука полезная, даже если ты здоров, а неприятные ощущения «под ложечкой» беспокоят тебя лишь изредка.

Позволь себе хотя бы раз оторваться от земли.
О том, где в Австрии покататься на сноуборде, Вы узнаете в Австрийском представительстве по туризму. Тур в Австрию можно забронировать в фирме «Асент трэвел» по тел.: (095) 2097486, 2094961. Информация об Австрии в Интернете: http://austria-tourism.at
Вырвись из будней, приезжай в Австрию
Австрия

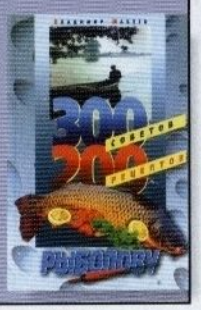
Книги



Волгин В. В.
Через границу — за рулем. Справочник автомобилиста
Изд-во «АСТ-Пресс», М., 1999 г.
Цитата: «Теперь в любом российском городе, например в Астрахани, бывалый водитель отвечает: Тебе в Париж? Да вот жми через Волгу, выходи на М6, под Москвой свернешь на М1 — она теперь Е30 — и вперед». Книга для челноков, туристов, эмигрантов, дальнобойщиков и всех хороших ребят, которые за рулем. Прокатиться за границу на своей машине — прекрасная возможность забыть про обратный авиабилет с фиксированной датой и шанс употребить собственный «аппарат для пожирания расстояний» по прямому назначению. Перед тобой 416 страниц подробнейшей информации о загранпаспортах, визах, международных водительских удостоверениях и пр. Раздел «Приложения» содержит извлечения из соответствующих законов РФ, адреса посольств зарубежных стран в Москве и Российских консульств за рубежом и даже среднемесячные температуры в странах мира. Эта книга полезна и для тех, кто не собирается дальше границы МКАД, — это просто кладезь мудрости. Как снять напряжение в дороге, первая помощь, этика автомобилистов и многое другое.

Польской А.Е.
Как улучшить зрение без очков
Изд-во «Современный литератор», М., 1999 г.
Это реально. Для начала надо снять очки и стараться их больше не носить. С помощью представленных в книге упражнений близорукость, дальнозоркость и даже астигматизм можно исправить полностью или добиться значительного улучшения. Метод естественного исправления зрения основан на разработанной еще в 20-х годах революционной системе американского доктора У.Бейтса. Глаза — это не только оптический прибор, но и часть мозга. Поэтому, кроме чисто физических упражнений на укрепление мышц, связанных со зрением, массажа, «пальминга», здесь есть и психологические упражнения, и так называемые «неупражнения» на релаксацию. Самое интересное, что острота зрения 1,0/1,0, которую мы считаем идеальной, «это не 100% человеческого потенциала, а только средняя острота зрения людей, во время жизни которых этот стандарт был установлен».

Макеев В.Ф.
300 советов и 200 рецептов рыболову
Изд-во «Терра-Спорт», М., 1999 г.
В отличие от большинства книг о рыбалке в книжном магазине, эта порадовала нас своим небольшим объемом. А зачем нам фолиант, чего, собственно, мудрить? Важно знать, как поймать рыбу и что с ней потом делать. На эти вопросы брошюра отвечает подробно. Начинается она с раздела «Рыбы наших вод» — это «досье» на ерша, голавля и т.д. с прилагающимся «фотороботом», описанием повадок и излюбленных мест обитания. Потом рассказывается об орудиях рыбной ловли, насадках и наживках: как заточить крючок, как самому сделать мормышку и т.д. Есть здесь и советы С.Т. Аксакова из «Записок об уженье рыбы», 1847 г. («Не должно вытаскивать рыбу с одного приема, из всей силы».) В конце книги — 200 (!) рецептов: закуски, супы, горячие рыбные блюда, соусы. Тут тебе и щука с картофелем по-немецки, и рулет по-ненецки, и рыбные галушки, и сациви из рыбы. Нет сил перечислять. Слюнки текут.



Опыт

Чудо-юдо или рыба-кит?

5 способов определить, стоит ли есть эту рыбу.

Те, кто считает, что самая страшная рыба на свете — это акула, заблуждаются. Самая страшная рыба на свете — несвежая. Рыба тухнет с головы и очень быстро. Ферменты, портящие рыбу, могут сохранять свою активность и при низких температурах. Поэтому вечномерзлая окаменелость приобретаемой тобой рыбки — не гарантия свежести.

1. Чем дольше лежала рыба, тем сильнее запах. Недавно выловленная рыба пахнет либо тиной, либо морем. Концентрированный рыбный запах — плохой признак.
2. Чистые, ясные глаза свидетельствуют о том, что рыба свежая. Когда рыба начинает портится, ее глаза мутнеют.
3. У свежей рыбы жабры светло-красного цвета, который по мере порчи постепенно превращается в серый.
4. Чем сильнее блестит чешуя, тем свежее рыба. Если на чешуе отсутствует слизистая пленка, значит, рыба не может считаться свежей.
5. Нажми пальцем на мясистую часть тушки. Если мясо уже потеряло упругость, то останется вмятина. Не надо покупать эту рыбу.

Голый факт

По данным опроса Men's Health, 31% мужчин согласились бы облысеть за право провести ночь с настоящей топ-моделью.

Фото: Photodisc; Sipa Sel

Опыт

И она к тебе не раз...

Улыбка как акт доброй воли

Мужчины улыбаются намного реже женщин. Этот факт подтвердили голландские социологи. Ученые изучили лицевые мышцы нескольких тысяч добровольцев и выяснили, что женские мимические мышцы развиты куда лучше мужских. Поэтому у мужчин менее активно образуются морщины в уголках рта и глаз. Это, конечно, плюс. Но на каждый плюс есть свои минусы, и в данном случае они весьма впечатляющие: экономя на улыбках, мы теряем способность вызывать положительные эмоции у окружающих. Ученые отмечают, что на неожиданный приказ исследователя улыбнуться, двое из трех мужчин ухмылялись половинкой рта либо скалили зубы, в то время как четыре женщины из пяти улыбались легко и естественно даже «по заказу». Вывод: мы скрываем свои истинные эмоции хуже, чем женщины, которые прекрасно маскируют переживания улыбкой. А у нас все написано на лице. Возможно, мы считаем, что неулыбчивое лицо придает нам в глазах окружающих облик истинной мужественности. Между тем, старинная мудрость гласит: «Самый опасный противник — тот, кто и в гневе смеется».

5 Уроков открытой улыбки

1. Поставь себя на место собеседника. Чем больше ты сумеешь отождествить себя с ним, тем искреннее будет твоя мимика. И твоя улыбка.

2. Оставайся естественным. Чем больше ты хочешь кому-либо понравиться, тем выше риск показаться фальшивым.

3. Лучше меньше, да лучше. Если ты хочешь продемонстрировать собеседнику свою симпатию — не переигрывай. Один дружелюбный взгляд лучше дюжины неестественных улыбок.

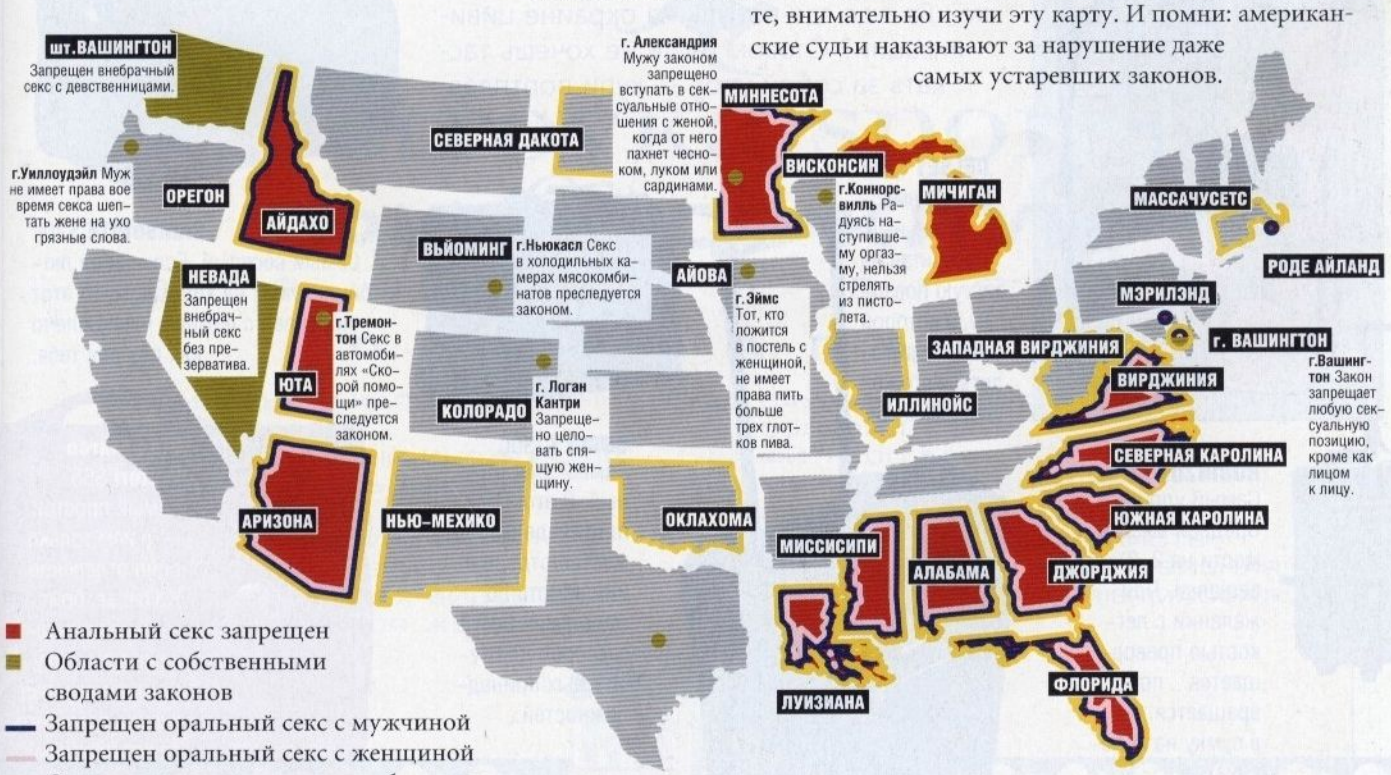
4. Отрепетируй. Встав перед зеркалом, попытайся несколько раз улыбнуться и засмеяться, закрыв глаза. Зафиксируй мимику — и открой глаза. Не переживай, если первые двадцать-тридцать раз тебе не понравится то, что ты увидишь.

5. Смейся глазами. В искренней улыбке и смехе задействованы не только уголки рта, но и другие мимические мышцы — прежде всего круговые мышцы глаз.

Секс

В Америке секса нет!

Американские свобода и демократия — явление непростое. И если с правом личности на самоопределение там все обстоит идеально, то с правом той же личности на сексуальные радости там от штата к штату все очень меняется. Если ты решил провести сногсшибательный отпуск в Новом Свете, внимательно изучи эту карту. И помни: американские судьи наказывают за нарушение даже самых устаревших законов.

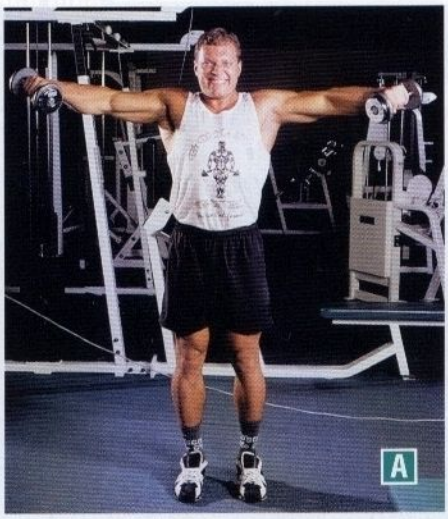


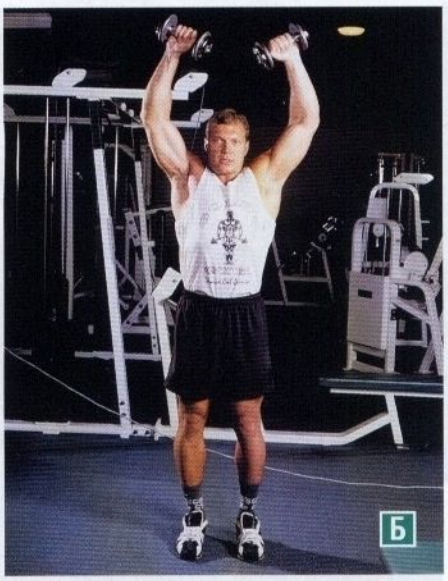
- Анальный секс запрещен
- Области с собственными сводами законов
- Запрещен оральный секс с мужчиной
- Запрещен оральный секс с женщиной
- Секс разрешен только после обручения

Совет месяца от Gold's Gym

Подъем гантелей через стороны стоя

Из всех мышц, которые у нас есть, дельтовидные, пожалуй, больше других влияют на впечатление атлетического телосложения, если смотреть на человека спереди.





«Дельтовидные мышцы визуально расширяют плечи, что важно для тех, кто не был широкоплечим от природы, — поясняет тренер Gold's Gym Денис Семенихин. — Наиболее распространенное упражнение для этой группы мышц — подъем гантелей через стороны стоя. Как известно, чем больше амплитуда движения, тем эффективнее выполнение какого-либо упражнения. Но в данном случае полная амплитуда является травмоопасной в силу особенности строения плечевого сустава. Поэтому движение раздели на две составные части и делай 10-15 повторов в первой фазе движения (А) — подъем гантелей до уровня плеч. А затем, используя меньший вес, 10-15 повторов во второй фазе (Б) — подъем вверх от уровня плеч».

Дело вкуса

Приручeнный чемодан

Любишь гладить костюмы? Вот и мы не любим. Ладно еще дома. А если в поездке? Да еще где-нибудь на окраине цивилизации? Словом, если не хочешь таскать за собой утюг — купи портплед.

SAMSONITE $204
Самый веселый. Если ты не любишь сумок на колесиках, то этот портплед с ремнем через плечо как раз для тебя.

DELSEY $330
Самый вместительный. Рассчитан на долгую поездку, в которой может пригодиться его кодовый замок.

ROBINZON $65
Самый удобный. Средней вместимости на 2–3 вешалки. При желании с легкостью превращается... превращается... в сумку на колесиках.

GUCCI $2300
Самый элегантный. В этом портпледе множество отделений вплоть до маленьких несессеров для туалетных принадлежностей.

Gian Marco Vinturi $65
Самый простой — в нем только одно отделение. Но белье, бритвенные принадлежности, документы и вареная курица поместятся без проблем.

Опыт

1+1=?

Твой приятель наконец расстался с этой истеричной особой, которая столько времени выматывала из него (да и из тебя заодно) остатки нервов?

Что ж, как сказал великий философ: «Все к лучшему в этом лучшем из миров». Жаль, что до приятеля эта истина доходит не сразу — он третью неделю не вылезает из своей норы: лежит на диване, слушая «Аппассионату» и соглашается говоривать только на две темы: **1)** она — плохой человек и **2)** интересно, что она сейчас делает.

С первым пунктом ты согласен целиком и полностью, со вторым тоже все ясно: портит жизнь очередному бедолаге.

Поэтому говорить скоро остается не о чем. Самое время начинать действовать. По методу «клин клином вышибают». Выбор у тебя невелик — либо ты слушаешьь его нытье, либо срочно знакомишь его с подходящим существом женского пола. Наверняка у тебя есть нечто подобное на примете.

Знакомство нужно устраивать быстро, но по-умному.

►Никого ни о чем не предупреждай. Фраза: «Приходи ко мне, я хочу тебя кое с кем познакомить» превратит романтическую встречу в нудную обязаловку. Постарайся, чтобы все получилось как можно случайнее.

►Заблаговременно несколько раз упомяни о девушке в разговоре, намекнув, что она нравится тебе самому. Ни один настоящий друг не пропустит такое заявление мимо ушей.

►Прояви изобретательность, планируя «случайную» встречу. Позови девушку в бар, где любит чахнуть по вечерам твой приятель, или устрой у себя дома вечеринку, пригласив, кроме испытуемых, две-три суперпрочные пары, одного женоненавистника и одну очень страшненькую барышню. Под конец вечера два твоих протеже волей-неволей будут находиться в обществе друг друга.

►Теперь умерь свое любопытство. Не звони ему на следующие утро с расспросами. Если она ему понравилась, он разберется и без тебя. Если нет, то тут уже ничем не поможешь. Придется срочно искать другой клин. Возможно, брюнетку. Или рыжую.

►Свершилось? Наши поздравления. Но учти: теперь у тебя на душе тяжелым грузом повисла тайна. Никогда не рассказывай другу о том, что все произошло согласно твоему гениальному плану. Людям не нравится, когда кто-то пытается решить их судьбу — пусть даже с самыми благими целями.

Фото: Tony Stone Images

petrovka sports
ФИТНЕСС КЛУБ
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ
ПРЕДЛАГАЕТ

- СИЛОВЫЕ И КАРДИО-ТРЕНАЖЕРЫ
- ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК
- СПИННИНГ (КУРС НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ)
- АЭРОБИКА ВСЕХ ВИДОВ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН
- САУНЫ И ПЕРВОКЛАССНЫЙ СОЛЯРИЙ
- ФИТНЕСС БАР
- МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ (СТИЛИСТЫ, КОСМЕТОЛОГИЯ, ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КОСМЕТИКА LA PRAIRIE, МАССАЖ, МАНИКЮР)

WWW.PETROVKASPORTS.RU ТЕЛ.(095) 299-5262, 299-5696, 299-5868 МОСКВА, 1-Й КОЛОБОВСКИЙ ПЕРЕУЛОК, ДОМ 4

Тактика

Мне в Париж, по делу...

Когда-нибудь все границы на свете отменят, люди будут прекрасными и свободными и никакой визы никто никуда требовать ни у кого не будет. Это будет восхитительное время, и мы надеемся, что настанет оно очень скоро. Хотя, с другой стороны, получение визы — мероприятие не менее романтичное и богатое приключениями, чем само путешествие, даже самое авантюрное.

Кроме анкеты, страховки, паспорта и фотографий, в консульства стран с жесткими визовыми правилами лучше предоставить бумажки, которые подтверждают твою состоятельность и привязанность к Родине (справки о зарплате с места работы, свидетельства о браке и рождении детей, справки о наличии недвижимости и т.д.).

Работник консульства может задавать тебе очень странные и противные вопросы. Например, не собираешься ли ты заниматься в его стране нищенством, не находишься ли ты на содержании у женщин, и какого пола твой постоянный сексуальный партнер. На самом деле сотрудник проверяет устойчивость твоей психики и каких неприятностей от тебя может ждать его тихая благонравная держава. Сделай вид, что психика у тебя нормальная, и продолжай спокойно ему улыбаться, как бы тебе ни хотелось немедленно учинить большой международный скандал... Тем более, что стекло в окне все равно противоударное...

Отправляясь в консульство, будь готов к тому, что это может занять несколько часов. Причем буфета не будет. Захватив с собой аккуратный бутерброд в упаковке, бутылку минералки и интересный детектив, ты проведешь время куда приятнее, чем непредусмотрительные граждане, которые четыре часа подряд могут развлекаться только наблюдением друг за другом. А если тебе повезет и процедура займет минуты — то бутерброд и детектив можно будет проглотить и потом.

Хороший костюм вызывает к тебе доверие. Но слишком хороший костюм, наоборот, может навести визового служащего на грустные мысли о русской мафии, отмытых деньгах и международных аферах. Равно как и перстни на пальцах, золотые цепи на шее и военизированная охрана за спиной. Экстравагантности и излишней демократичности также лучше избежать. Так что приличный бизнес-костюм будет уместнее всего.

Не изливай здесь душу, живописуя все перипетии непростой судьбы. Чем элементарнее будет твоя биография, тем быстрее дадут визу. Иностранцы никогда не поймут, почему твоя фирма с названием «Техностройка» занимается ловлей сельди, второй ребенок проживает у бабушки первой жены, а ты, получая двести долларов в месяц, забронировал себе на неделю номер в пятизвездочном отеле ценой $1000 в сутки. Заранее приведи рассказ о своей жизни в согласие со здравым смыслом.

Ни одна фирма не может гарантировать, что визу ты получишь и на собеседование тебя не вызовут. Учти, чем меньше документов от тебя требуют в агентстве, тем больше риск неприятностей — известно, что иногда турфирмы, «облегчая» клиентам жизнь, сами придумывают им места работы, девичьи фамилии матерей, должности и зарплаты, а еще подделывают подписи на анкетах. У тебя, конечно, будет гораздо меньше хлопот, но только до тех пор, пока ты не решишь повторить поездку и работник консульства не вычислит это вранье по компьютеру. Кроме того, обращаясь в агентство за визой, ты рискуешь получить отказ и метку в паспорте только потому, что в консульстве с подозрением относятся к деятельности самого агентства.

На территории иностранных консульств мобильные телефоны — табу. Чтобы не привлекать к себе лишнего внимания, выходи звонить на улицу.

Иллюстрация: Влад Лесников

Статистика

Пятипроцентный хвостик

Опросы, проведенные Men's Health среди представительниц прекрасного пола, выяснили: 95% женщин предпочитает коротко подстриженных мужчин.

Эта статистика на первый взгляд не оставляет никаких шансов на светлое будущее обладателям конских хвостов, буйных грив и африканских косичек. Тем не менее 5% опрошенных не только проголосовали за длинноволосых викингов, но и отметили, что наличие длинных волос для них является решающим фактором мужской привлекательности. Так что Стивен Сигал, Дмитрий Маликов и Мел Гибсон в роли Уоллеса, может быть, и не зря проводят столько времени за утренним причесыванием: ведь каждая двадцатая женщина готова кинуться им на шею только за то, что они такие волосатые.

Фото: Sipa Sel

Про питание

Спасение челюскинцев

Некоторым продуктам совершенно нечего делать в холодильнике. Они там мерзнут и чахнут. Убери их оттуда.

Бананы Быстро становятся темными и склизкими.
Помидоры Теряют большую часть и вкуса и запаха.
Хлеб Моментально сохнет.
Шоколад Практически не меняет свой вкус, но начинает выглядеть неаппетитно: при низкой температуре масло какао выступает наружу и поверхность плитки покрывается белесыми пятнами.
Оливковое масло Появляется осадок.
Картофель Приобретает неприятный сладковатый привкус.
Цитрусовые Покрываются темными пятнами и частично теряют аромат.
Груши Вкусом и запахом становятся похожи на промокашку. Старую и выветрившуюся.

Тест

Боль в пояснице

Боль в пояснице — частая проблема, и важно вначале понять, что послужило причиной ее появления, а затем принять нужные и, главное, правильные меры.

У тебя заболела поясница

Да

После поднятия тяжестей. Боль такая, будто в поясницу забили гвоздь.
→ **Да** → Травма капсулы межпозвоночного диска (ущемление).
→ **Надо** → Больше лежи (разгрузи позвоночник), прими обезболивающее. Если боли сильные и ты не можешь двинуться — срочно вызывай врача.

Нет

После интенсивной физической нагрузки в тренажерном зале, когда ты качал пресс и спину.
→ **Да** → Растяжение мышц спины и поясницы — миозит.
→ **Надо** → Используй разогревающий или обезболивающий крем или мазь. Воздержись от тренировок.

Нет

После перенесенной ангины, простуды повысилась температура, появился озноб и учащенное мочеиспускание с резью.
→ **Да** → Дело серьезное. Скорее всего — это пиелонефрит (воспаление почек).
→ **Надо** → Никакой самодеятельности. Не тяни время и иди к врачу. Без обследования и антибиотиков не обойтись.

Нет

После удара в область поясницы.
→ **Да** → Может быть, травма почки. Ее частый признак — появление крови в моче.
→ **Надо** → Тебе нужен хирург или уролог.

Нет

После физической нагрузки, простуды, а также при наклонах и поворотах туловища.
→ **Да** → Пояснично-крестцовый радикулит. Боли могут усиливаться при кашле, чихании, отдают в ягодицы, в ногу.
→ **Надо** → Прими обезболивающее, разотри поясницу разогревающей мазью и обмотай шерстяным платком. Меньше ходи. Лежать лучше на жестком. Принимай витамины группы В и не лезь в горячую ванну.

Нет

После того, как 2 недели назад ты промочил ноги и озяб. Боли стреляющие, жгучие.
→ **Да** → Опоясывающий лишай (герпес зостер). Проявляется еще и появлением на коже по ходу межреберий цепочки пузырьков с мутным содержимым.
→ **Надо** → Иди к невропатологу, а еще лучше в противогерпетический центр. Лечение: анальгетики, противовирусные препараты и зеленка — для смазывания пузырьков.

Профилактика

Сутулимся вглухую

Возможно, сутулые люди чаще других находят на улицах толстые портмоне, набитые деньгами и бриллиантами, — статистических данных на этот счет нет.

Зато известно другое: тот, кто при ходьбе смотрит себе под ноги, сидит, склонив голову, и горбится за рабочим столом, имеет все шансы в самое ближайшее время испортить себе слух. В шейном отделе позвоночника находится чувствительный центр, одна из функций которого — регуляция кровоснабжения внутреннего уха. При плохой осанке на его рецепторы увеличивается давление, они начинают путаться с поступающей информацией — это ведет к ухудшению кровоснабжения органов слуха. Клетки начинают отмирать, а слух стремительно ухудшаться.

Фото: East News; ©RUPIN

Коррекция осанки способна, наоборот, значительно улучшить твой слух: пятнадцать минут ежедневного хождения по квартире с годовой подшивкой Men's Health на голове — и ты избавишь окружающих от необходимости повышать на тебя голос.

Секс

Время пить чай?

Какое время суток больше всего подходит для занятий сексом.

Чаще всего мы занимаемся этим вечером и в первую половину ночи. Хотя для занятий сексом природа отводит совсем другие часы. Пик полового возбуждения — и мужского, и женского — приходится на период сразу после пробуждения. В этот момент мы легче всего достигаем оргазма.

А вот для зачатия подходит время около пяти часов. Как раз к вечернему чаепитию. Исследователи выяснили, что именно в этот период в сперме резко возрастает концентрация и активность сперматозоидов.

УЛЫБАЯСЬ, ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ 17 МЫШЦ ЛИЦА.

Держите свою улыбку в лучшей форме. Посетите Американский Медицинский Центр. Мы предлагаем полный спектр стоматологических услуг — включая имплантологию, косметическую стоматологию и пародонтологию. При этом мы используем новейшие технологии, материалы и лечебные методики.

И, самое главное, наши стоматологи имеют американские дипломы и отлично говорят по-русски

Преданы Вашему Здоровью

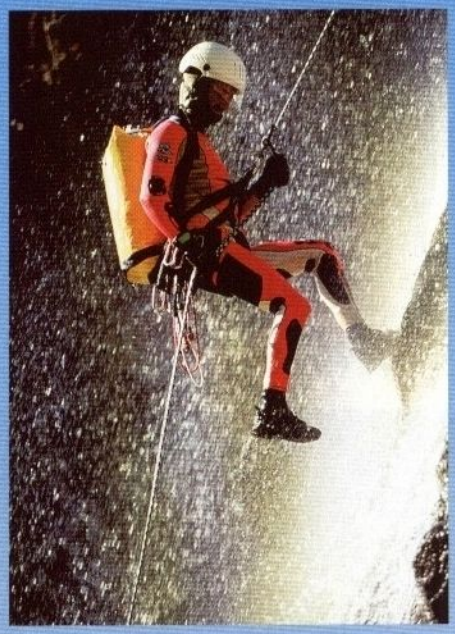
AMERICAN MEDICAL CENTERS

Москва•Санкт-Петербург
Прага•Варшава•Киев

ДУ-ДУ-ду-ДИ-ди-ДА...

(Тирольская народная песня)

Горнолыжники, скалолазы и горные велосипедисты своим существованием обязаны Альпам.



Альпийские жители были просто вынуждены придумывать все эти замысловатые виды спорта — ради спасения собственной экономики. Посуди сам: в австрийском Тироле, например, только 17% территории можно хоть как-то использовать. Все остальное там — скалы, горы и бездны, которые пусть и смотрятся очень живописно, но больше от них никакой пользы народному хозяйству нет. Да и обжитые 17% представляют собой, в основном, горные склоны. Так что жители там постоянно скользят по наклонной плоскости, дома строятся чуть ли не горизонтально по отношению к уровню моря, а у рыжих и жирных местных коров (по клятвенным уверениям самих тирольцев) левые ноги на полметра короче правых, чтобы животные, пасясь под углом в 45°, не падали на расположенные внизу автострады. Сегодня тирольской экономике ничего не угрожает благодаря туристам, которые круглый год платят деньги за право свернуть себе шею именно здесь, в раю для экстремальщиков.

Хитрые тирольцы ухитрились превратить в доходный бизнес, казалось бы, самые бесполезные особенности местной географии.

Рафтинг

Реки в Тироле не годятся ни для купания, ни для рыболовства, ни даже для стирки (белье в секунду вырвется из рук самой мускулистой прачки и унесется по каменистым стремнинам в неизвестном направлении). Зато они хорошо подходят для рафтинга — спуска на резиновых плотах и лодках. Такие американские горки на воде. Ощущения усиливаются за счет большого количества подводных камней, необходимости беспрестанно работать веслом и ледяной воды, в которую можно вывалиться при неудачном повороте.

Что надо

Все, что надо (шлемы, плоты и гидрокостюмы) выдадут на месте. Тебе нужно лишь располагать одеждой и обувью, которые не жалко как следует вымочить.

Когда

От самой ранней весны до самой поздней осени.

Сколько стоит

Общие расходы. Билет туда-обратно — около $350, виза — $30, специальная спортивная страховка — $4 в сутки, проживание — от $40 в сутки + приблизительно $300 за пятидневную аренду экипировки с инструктором. В общем, на неделю — около $1000.

Примечание

Большинство маршрутов в Тироле имеют среднюю, 3-ю категорию сложности.

Параглайдинг

Все очень просто: прыгаешь вниз со скалы высотой в несколько километров и па-

ришь сколько хочешь в небе над Альпами на хлипком сооружении, именуемом парапланом.

Чтобы было веселее, можно прихватить с собой инструктора, который будет правильно маневрировать и не позволит тебе упасть с неба на землю. Если желаешь веселиться в одиночестве, сперва нужно пройти пятидневный курс обучения.

Что надо

Все дадут.

Когда

Круглый год

Сколько стоит

Один прыжок в тандеме с инструктором — $100. Обучение — $550 за весь курс (в цену входит прокат экипировки, доставка, экзамены, и ежедневный ужин). Если хочешь прыгать сам, то аренда парапланa и разрешение на прыжки обойдется тебе около $40 в день и придется покупать билет на фуникулер, который будет доставлять тебя наверх (в зависимости от сезона и маршрута — от $5 до $20 за подъем). Плюс общие расходы.

Горные лыжи

А также сноуборды, сноублейды, снегокаты и т.д. Ну, ты и сам знаешь, что это такое — экстаз от высоких скоростей, снежных брызг, головокружительных прыжков, дивных горных видов и аккуратно наложенного гипса. В общем, сплошной праздник.

Что надо

Лыжи и прочее снаряжение лучше взять с собой. Аренда лыжной экипировки в Тироле безобразно высока.

Когда

Пик сезона — с декабря по март. Но кататься можно даже и в августе — на вечномерзлых глетчерах. Правда, летом, в особо солнечные дни, все это больше напоминает катание на водных лыжах — глетчеры тоже иногда тают.

Сколько стоит

Общие расходы + билеты на подъемник. Цена недельного билета на большинство маршрутов — от $150 в зависимости от сезона.

Каньонинг

Этот новомодный вид спорта представляет собой спуск по горным рекам и водопадам своими силами. Тебя просто привязывают к веревке и пускают во все тяжкие.

Что надо

Без инструкторов нельзя — слишком опасно. А уж инструкторы все, что надо, тебе сами выдадут.

Когда

Начиная с ранней весны и заканчивая поздней осенью. Но учти, что никакие заранее оплаченные договоренности не заставят инструкторов проводить каньонинг при плохих метеопрогнозах. Если с погодой не заладится, тебе уже на месте могут предложить пройти взамен курс обучения скалолазанью или маунтбайкингу, благо порядок цен практически одинаков.

Сколько стоит

Общие расходы + около 350$ за пять дней (цена тура варьируется в зависимости от числа участников в группе).

Кроме того, в Тироле можно заниматься еще более экзотическими видами спорта: например, катанием на лыжах на собачьих упряжках, сноубордингом на хаф-пайпах, телемаркингом, фристайлом или виндсерфингом на льду. Дело в том, что, как говорилось вначале, альпийским жителям приходится все время придумывать очень экстравагантные вещи, чтобы заманить туристов на свои гостеприимные скалы. И туристы с радостью туда заманиваются.

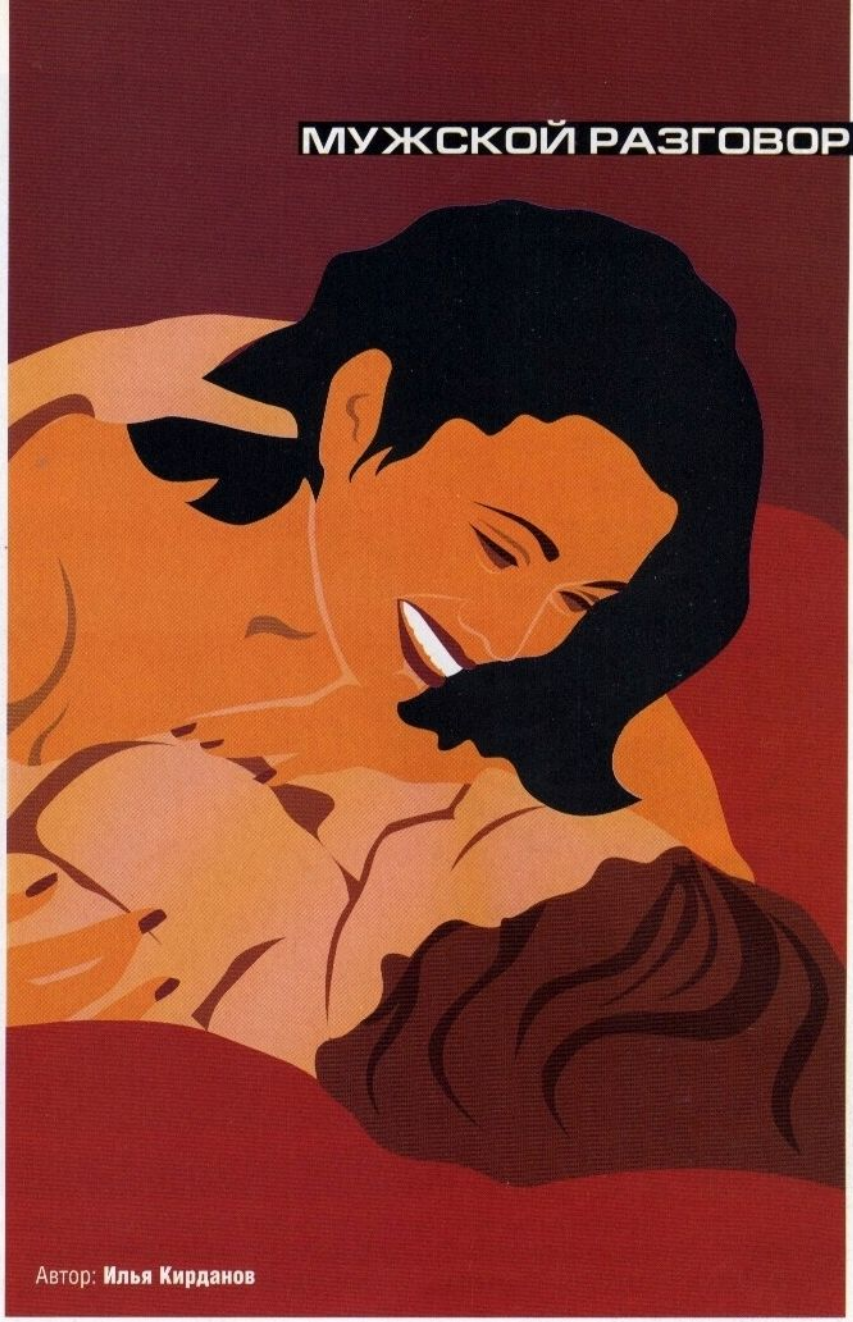
Куда звонить

«Вертикальный Мир» Тел.: (095)229-1122; факс: 229-7939.

«Австрия Директ» Тел.: (095)248-7197; 248-7186; факс: 248-6294.

«Асент Трэвел» Тел.: (095)209-7486; 209-4961; факс: 138-5686.

Фото: ФОТОбанк: Tourismusverband Innsbruck



Автор: **Илья Кирданов**

Спрашивайте — отвечаем

Ошибки в сексе — исключительно мужская прерогатива. Это мы — то слишком быстрые, то слишком медленные, то просто не понимаем природы женской сексуальности.

Мы форсируем, затягиваем, рефлексируем, подавляем и думаем только о себе, пробираясь вперед неритмичными рывками. Такие мы гады. А вот женщины, все до единой, обладают врожденной сексуальной интуицией. Они изумительно правильно лежат и вообще все делают исключительно хорошо. Потому что ими движет природа, которая, похоже, нами, мужчинами, не движет совершенно, потому что мы двигаемся сами. Ну и ладно. В любом случае одну ошибку в сексе женщины совершают точно.

После того как все кончилось, она укладывается щекой на твою грудную клетку и на некоторое время затихает, задумчиво карябая ногтем ямку возле твоего соска. И потом, минуты через полторы-две, звучит сакраментальный вопрос: «О чем ты сейчас думаешь?»

Самое худшее сейчас — это сказать правду. «Ни о чем». Я так чуть было не потерял свою почти что самую первую женщину. Она еще минуту оставалась лежать молча, после чего, тяжело вздохнув, села на постели и со словами: «Все бесполезно. Ты всегда будешь относиться ко мне как к чужому человеку» стала натягивать на себя нижнее белье. Пришлось потратить массу сил, доказывая, что к чужим людям я отношусь иначе и во всяком случае большинство из вышеупомянутых не вызывает у меня желания тискать их под одеялом.

Ныне я человек опытный. Я знаю не менее тысячи правильных ответов на этот неправильный вопрос и уже почти его не боюсь. Более того, теперь я могу позволить себе роскошь не придумывать ответ заранее, а позволять себе экспромты, порой достаточно рискованные. Главное — придерживаться одной из четырех подходящих концепций.

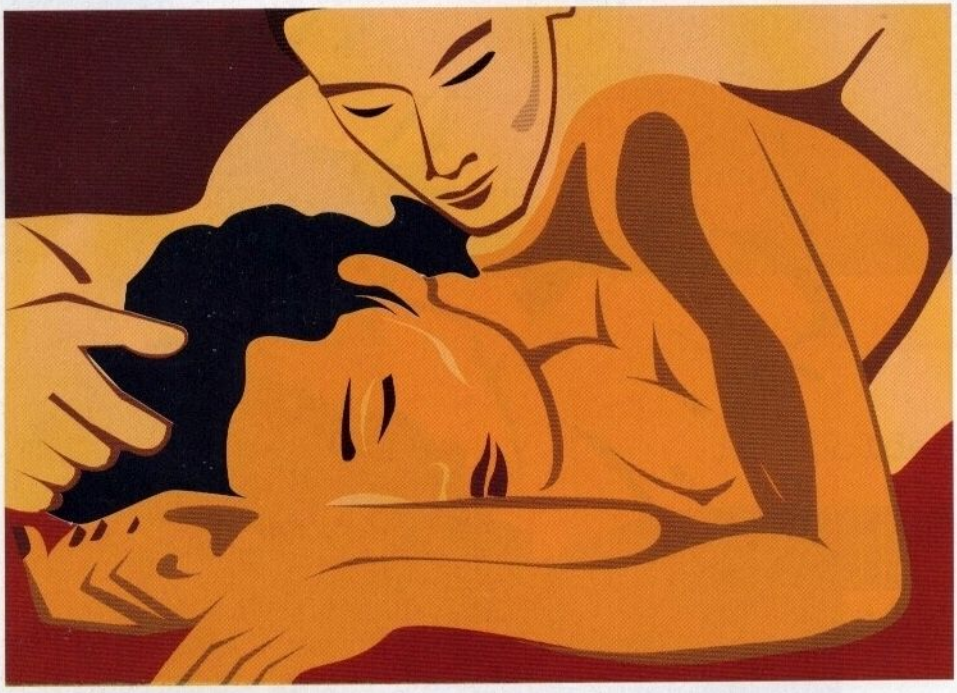
Концепция первая (элементарная)

Скажи ей комплимент. Потому что она его сейчас ждет. Ее безобразно неуместное любопытство продиктовано желанием услышать твое одобрение. Не напрягайся особенно, по- ▸

дойдет любое малоразборчивое бормотание, если его хоть как-то можно оправдать романтическими намерениями: «М-м-м, это запах твоих волос...», «ты лучше всех», «твоя кожа медового цвета» (ну и что, что темно, сейчас она съест и это).

Но не перестарайся с изощренными образами — сейчас ты не в том состоянии, чтобы соревноваться с Петрарками и прочими Александрами Сергеевичами. По себе знаю, как легко в подобной ситуации ляпнуть что-нибудь несуразное: однажды я так заявил девушке, что она напоминает мне самку тюленя. (В тот момент мне искренне казалось, что сравнение это очень удачное — такие же большие глаза, такое же нежное, грациозное тело...)

В общем, будь проще.



Концепция вторая (героическая)

Устройся поудобнее, дотянись до стакана сока на тумбочке и пустись в обстоятельную беседу об отношениях мужчины и женщины, о твоих и ее взглядах на эту сторону жизни, о том, что такое настоящая гармония в сексе, — в общем, обо всем, что касается вечного вопроса: «Может ли мальчик дружить с девочкой?» Для любой женщины такой разговор в сто тысяч раз интереснее любой важной информации о колебаниях на фондовой бирже. Даже если она брокер. Если ты готов к повторному заходу, то такая беседа — замечательный способ растянуть паузу, чтобы ты мог передохнуть и восстановить силы.

Концепция третья (творческая)

Ответь ей какой-нибудь совершенно невозможной фразой. Например: «В Гонконге третий день — ливневые дожди. Тысячи джонок сорваны с привязи и унесены в открытое море». Если девушка умная, то она отнесет эту информацию на счет того, что ты находишься в состоянии высочайшего душевного напряжения и тебе тяжело управлять речью и мыслями. Она будет польщена.

Если девушка глупая, то она с интересом послушает о том, что случилось в бедненьком Гонконге.

Концепция четвертая (на крайний случай)

Бытует мнение, что если мужчина во время секса тратит энергию, то женщина ее аккумулирует. То есть ты лежишь обессиленный, перед глазами у тебя медленно плавают мерцающие круги, и очень хочется баиньки, а женщина, наоборот, испытывает прилив сил, которые толкают ее на долгие душещипательные беседы.

Лучше всего дождаться пикового вопроса и ответить: «Я думаю о том, как прекрасно лежать вот тут с тобой, молчать и слушать тишину». Если ты сумеешь сказать это достаточно проникновенно, то пять минут на прослушивание тишины тебе выделят.

Но никогда не пытайся в этот момент демонстрировать свое отменное чувство юмора. Девушка решит, что ты хорошо владеешь собой. Слишком хорошо для человека, которому она только что отдала самое дорогое, что у нее есть. И далее делается два логических вывода: 1) она тебе не понравилась и 2) все мужчины — бесчувственные мерзавцы..

Так что придерживайся древнего утверждения о том, что «после соития любая тварь печальна», — меланхоличная физиономия у тебя сейчас получится лучше, чем попытка рассказать анекдот. Тем более, что анекдот сейчас будет либо неподходящим к случаю, либо неприличным.

До сих пор я не встречал ни одной женщины — юной или опытной, умницы или зануды, рыжей или брюнетки, — которая спросила бы что-нибудь другое. Например: «Может быть, сделать тебе кофе?»

Всегда одно и то же: **«О ЧЕМ ТЫ СЕЙЧАС ДУМАЕШЬ?»** Видимо, женщина считает, что раз ты только что вошел в ее тело, то теперь она должна в отместку залезть тебе в голову.

Думаю, что, если однажды я не услышу этого вопроса, я серьезно забеспокоюсь. Я решу, что в этот раз что-то пошло не так и я, наверное, показал себя не лучшим образом. Потому что если для мужчины заключительным актом удачного секса является оргазм, то для женщины — вот этот самый вопрос.

Хотя все мужчины хорошо знают, о чем они думают сразу после оргазма. Ровным счетом ни о чем. Разве что спешно пытаются придумать удобоваримую отмазку от коварного вопроса. MH

Иллюстрация: Ириска

Всплеск

Самое смешное, что акваланг изобрел Жак-Ив Кусто. Тот самый, всего 57 лет назад. Между тем, эта игрушка так прочно обосновалась в нашем сознании где-то между парашютом и велосипедом, что кажется, ей как минимум лет двести. А вот поди ж ты. Как люди жили шестьдесят лет назад — непонятно.

Автор: **Александр Заиц**

На самом деле человек с древнейших времен прибегал к разного рода ухищрениям, чтобы продлить пребывание под водой. Дыша через соломинку, ломали вражеские корабли древние греки. Спускался на морское дно в «водолазном колоколе» Александр Македонский. Уже в начале XIX века появился подводный скафандр, в котором можно было дышать через шланг. Но акваланг, превративший опасную работу в доступное развлечение, был рожден на свет только в 1942 г. И родителями его были инженер-газовщик Эмиль Ганьян и офицер флота Жак-Ив Кусто (последующие 50 лет проплававший в вязаной шапочке на своем «Калипсо»).

Как работает

Первые акваланги создавались для военных нужд, так что можно представить, насколько мало конструкторы заботились о комфорте пловца. Теперь же самой трудоемкой частью подводного плаванья (или просто дайвинга) остается надевание гидрокостюма — дальше умные приспособления все делают за тебя. Не надо прилагать усилия, чтобы всплыть или опуститься, не надо думать о глубине и запасе воздуха — знай глазей по сторонам да шевели ластами.

Попробуем разобраться в принципах работы современного оборудования для дайвинга. Собственно акваланг представляет собой баллон со сжатым воздухом и систему регуляторов. Баллон сам по себе нельзя называть аквалангом, баллоны использовались подводниками давно, основная заслуга Кусто и Ганьяна состоит в разработке регуляторов. Воздух в баллоне находится под давлением в 200-300 атмосфер, через вентиль баллона он попадает в первую ступень регулятора, и его давление снижается до 6-9 атмосфер. Далее следует вторая ступень — система мембран, снижающая давление ровно до того уровня, который необходим на данной глубине.

Нужно сделать отступление и вспомнить о том, что давление под водой увеличивается пропорционально глубине — примерно на 1 атмосферу каждые 10 м. Чтобы легкие не свернулись на глубине, как сдувшийся шарик, воздух должен поступать в них под тем же давлением, что пловец испытывает снаружи. Система регуляторов сама отслеживает глубину погружения и постоянно меняет давление подаваемого воздуха.

Неотъемлемая часть экипировки дайвера — компенсатор плавучести (или просто BCD). Он представляет собой жилет, который наполняется воздухом и обеспечивает нужную степень плавучести. На поверхности BCD работает как спасательный круг. При необходимости опуститься под воду достаточно выпустить из него часть воздуха, и баллоны вместе с грузовым ремнем утаскивают дайвера в пучину. По достижении нужной глубины BCD снова слегка накачивается и дайвер приобретает «нейтральную плавучесть» — состояние подводной невесомости. При всплытии же воздух вытравливается из жилета по мере того, как дайвер всплывает. Поэтому прилагать физические усилия для вертикальных перемещений нет никакой необходимости. BCD можно поддувать из баллона или ртом. Просто и гениально.

Чем привлекает

Ни один дайвер не даст тебе внятного ответа, зачем нужно лезть под воду. Так

же, как альпинисты или горнолыжники не объяснят, в чем состоит цель их усилий. Как в старом анекдоте: зачем нужно обрезание? Во-первых, это красиво...

Дайверы говорят, что красота подводного мира не сравнится ни с чем. Это действительно полноценный мир со своими визуальными и звуковыми ощущениями, со своими законами и обитателями. Довольно глупо родиться на Земле и не познакомиться с этим миром.

Но если уж так хочется поставить себе какую-нибудь цель — пожалуйста. Развлечений под водой масса...

Подводная охота Самый гуманный из всех способов умерщвления живых существ человеком. Охотник несет на себе так называемый комплект номер один — маска, ласты, трубка (охота с аквалангом запрещена), у него в запасе только один выстрел и минута времени. Согласись, это честно. Вопреки общественному мнению, даже в наших пресных водах можно поразить гарпуном неплохого сома килограммов на 25. А что уж говорить про тропики!

Исследование подводных пещер (Cavern Diving) Интерес тут примерно тот же, что и в спелеологии, — забраться в дыру, куда еще не ступала человеческая ласта. Пятиться задом под водой очень трудно, так что риск застрять в самой интересной пещере делает эту дисциплину одной из самых опасных.

Исследование затонувших объектов (Wreck Diving) Говорит само за себя. Ты можешь представить себе что-нибудь более захватывающее и романтичное? Между тем, моря усыпаны затонувшими кораблями. Не все они полны сокровищ, но там все равно есть на что посмотреть. В Черном море на глубине 47 м покоится наш «Титаник» — затонувший в 1986 г. теплоход «Адмирал Нахимов». Воды Балтики вот уже сто лет хранят останки русского броненосца «Гангут». У Кипрского побережья в 42 м от поверхности нашел свое последнее пристанище шведский паром «Зенобия». Это лишь самые известные и большие из доступных кораблей, а вообще подобных достопримечательностей под водой так много, что Wreck Diving можно считать отдельной индустрией развлечений.

Кто-то находит удовольствие в погружениях за полярным кругом, кто-то увлекается подводной фото- и видеосъемкой, некоторые даже занимаются подводным сексом (об этом ниже), но все это приходит потом. А вначале человеку просто нравится быть под водой.

Куда податься

Дайвинг — на редкость хорошо организованный спорт. По всему миру разбросаны тысячи клубов, помогающих соприкоснуться с подводным миром всем желающим. Принципы обучения, правила погружений, классификация дайверов — все это продумано и приведено к общему знаменателю. Погружения в любой точке мира происходят с ведома и при помощи дайв-клубов. Их правила настолько удобны, что в обход клубов погружаются разве что шпионы-одиночки.

60% клубов действуют под эгидой Профессиональной ассоциации инструк- ▸

— Какие там «Челюсти»?.. От меня даже кашалоты в ужасе расплываются.

Фото: Grinberg/Sipa image, East News

— Да не скотиной я тебя называл, а скатиной. Это осьминог все перепутал.

торов подводного плаванья (PADI). Пройдя курс обучения по системе PADI, ты будешь чувствовать себя как дома и в Сочи, и на Филиппинах. PADI, конечно, не единственная организация, гарантирующая безопасность погружения и квалификацию инструкторов. Встретив в названии клуба такие аббревиатуры, как CMAS, NAUI, SSI, IDD, SEA, ты можешь быть спокоен, но с PADI все равно проще. Не будем описывать все ступени мастерства по системе PADI — по своей сложности эта классификация не уступает армейской табели о рангах. Строго продуманная последовательность погружений, совмещенная с теоретическими занятиями, может превратить любого желающего из новичка (Open Water Diver) в профессионала высшего класса (Course Director). Достижение каждой степени сопровождается выдачей международного сертификата.

В программу первой ступени входит пять погружений в бассейне и открытой воде, а также курс элементарной теоретической подготовки. За границей получение лицензии Open Water Diver сопровождается тратой $400-500, у нас этот курс стоит почти вдвое дешевле.

Сухие и мокрые

И если уж мы заговорили о ценах, то надо сказать, что дайвинг предоставляет неограниченные возможности для вложения денег. При этом, в отличие от других дорогих хобби, получить удовольствие тут можно и за небольшие деньги. Дело в том, что занятия дайвингом подразумевают путешествия по морям и рекам и основную часть денег поглощают накладные расходы. Исследование прозрачных карстовых озер в районе Арзамаса ненамного скучнее погружений с яхты на острове Бали, но стоит гораздо дешевле.

Неизбежные расходы начинаются при покупке личного инвентаря. Первая вещь, которую тебе необходимо купить — это маска. Маски подбирают по размеру, они выполнены из силикона и по желанию клиента могут оснащаться стеклами с диоптриями или носовыми клапанами для выбрасывания попавшей воды. Цена масок колеблется в диапазоне от $40 до $100.

Вторая интимная вещь в гардеробе дайвера — это гидрокостюм. Они бывают мокрые, сухие, полусухие и полусладкие (шутка, только сладкие). Мокрые костюмы пропускают воду, их толщина колеблется от 2 до 7 мм, и они обеспечивают комфортное плаванье вплоть до температуры +10–+14°C. Зимой и особенно в полярных морях, где температура соленой воды может быть ниже нуля, не обойтись без герметичного сухого костюма. Мокрый гидрокостюм стоит от $250 до $600, сухой — от $1000 и выше.

Про акваланг и компенсатор мы уже упоминали, в первом агрегате частнособственнический интерес представляет только регулятор давления с загубником. (Баллоны покупать не надо, они есть в каждом клубе.) Регулятор может стоить от $200 до $1000. Компенсатор — надувной рюкзак с кармашками — обойдется в $350-1000.

Из необходимых аксессуаров упомянем ласты, нож, грузовой ремень и альтернативный регулятор на дополнительном шланге (для рассеянного напарника). Из полезных — перчатки, боты, часы, фонарь, подводный компьютер и манометр. Полный комплект собственного инвентаря без излишеств обойдется новичку минимум в $800-900.

Опасности

При соблюдении элементарных правил безопасности занятия подводным плаваньем не представляют никакой угрозы здоровью. Девиз PADI: «Наш дайвинг безопасен, как боулинг». Но критические ситуации все же могут возникнуть, поэтому всем начинающим стоит знать, «что такое хорошо и что такое плохо».

► Погружения всегда происходят вдвоем — это первая заповедь дай- ►

Фото: East News

винга. Инструктор убережет тебя от всех напастей, даст подышать из своего баллона, прогонит акулу и укусит мурену.

►Будь осторожен с перепадами давления. Даже на небольшой глубине у человека начинают болеть уши — это вода давит на мембрану. Инструктор не сможет подпирать твою ушную мембрану изнутри, так что нужно научиться «продуваться». Это примерно то же самое, что все мы инстинктивно проделываем в самолете. Ни в коем случае нельзя всплывать быстрее 18 метров в минуту, чтобы дать организму привыкнуть к новому давлению. Резкое всплытие грозит возникновением кессонной болезни — в крови образуются мельчайшие пузырьки газа, и в самом тяжелом случае водолаза может разорвать.

►Будь осторожен с флорой и фауной. Еще одно золотое правило гласит: ничего не трогай. Только в кино акулы нападают на водолазов первыми. Встреча с акулой вообще большая редкость, многие дайверы только мечтают об этом. Акула почти не представляет опасности, если не пытаться отрезать от нее кусочек плавника для супа. То же самое относится и к муренам, барракудам, медузам и прочей нечисти.

Экзотика

Если бы прелесть дайвинга ограничивалась созерцанием красот, им можно было бы заниматься дома в ванной, зарядив в видеомагнитофон «Подводную одиссею Кусто». Специфическая особенность дайвинга в том, что наше тело в условиях перепадов давления иногда приходит в очень странное состояние. Высокое парциальное давление кислорода вызывает повышение чувствительности — по телу бегут мурашки, любое движение вызывает целую гамму ни с чем не сравнимых ощущений. На глубине увеличивается потенция, возникает спонтанная эрекция и было бы странно, если бы никто до сих пор этим не воспользовался. Знатоки утверждают, что подводный секс дает сто очков вперед обычному земному. С технической стороны дело это непростое, к тому же при интенсивном дыхании на глубине воздух кончается намного быстрее. Так что заниматься этим могут только опытные во всех отношениях личности.

Другое таинственное явление — азотный наркоз. Не вдаваясь в физиологию, отметим, что, начиная с глубины 18 м, парциальное давление азота возрастает настолько, что он начинает участвовать в метаболизме тканей. Это приводит организм к состоянию, близкому к наркотическому опьянению. Кто-то подвержен этому в большей степени, кто-то в меньшей. После 40 м азотный наркоз наступает у большинства, на 60 м начинается неконтролируемое поведение, после 80 м — нарушение рефлексов, потеря ориентации и галлюцинации. Чем глубже, тем сильнее, и на 140 м наступает смерть от отравления кислородом, который при давлении 15 атмосфер становится токсичным. В популярной литературе пишется, что погружаться глубже 40 м нельзя. Однако, если ты спросишь про азотный наркоз у глубоководных дайверов, они будут улыбаться и отводить глаза. Это своего рода запретная тема, ведь, по правде сказать, к азотному наркозу не возникает привыкания, он не вызывает ломок или похмелья. А ощущения... Спроси у них прямо, зачем они лезут на такую глубину?

Итак, дорога ко всем морям мира лежит через дайвинг-клуб. Клубов у нас сейчас много, в одной Москве несколько десятков. Если земные ощущения тебе уже приелись, зайди в клуб на досуге. Почитай программы, посмотри фотографии — удержаться от соблазна будет трудно. Этот спорт оптимален с точки зрения соотношения полученного эффекта к затраченным усилиям. Твоя задача — выпасть из лодки, дальше сплошной праздник души и тела. И вообще, чем мы хуже Макаревича?

Факты

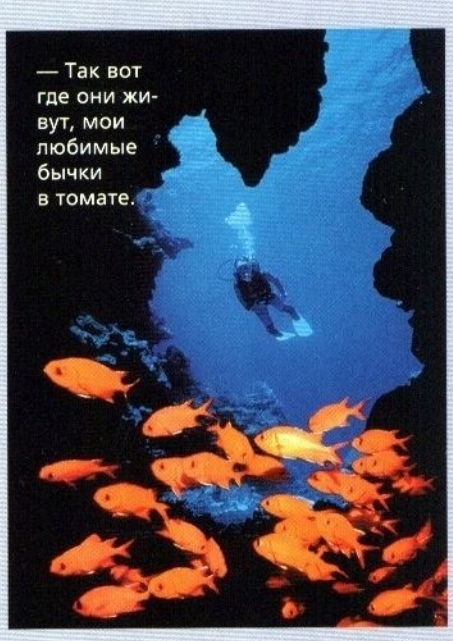
►Соотношение мужчин и женщин среди дайверов примерно 50 на 50.

►Согласно стандартам PADI, дайвингом можно заниматься с 12 лет.

►Баллон весит от 10 до 22 кг.

►Рекорд задержки дыхания — более 5 минут.

►Для более продолжительного и безопасного дайвинга используются дыхательные смеси Nitrox с повышенным содержанием кислорода.


— Так вот где они живут, мои любимые бычки в томате.

►Эффект азотного наркоза для человека весом 75 кг на глубине 10 м схож с состоянием опьянения после 150 г водки + 100 г мартини.

►Ассоциация PADI ежегодно пополняется 800 000 дайверами.

►На глубине 100 м человек потребляет в 10 раз больше воздуха (одного баллона хватает на 6 мин.).

►При нырянии на задержке дыхания азотный наркоз не наступает.

►Рекорд погружения с задержкой дыхания — 135 м.

►Объем легких при этом уменьшается с 7 л до 1,5 л.

Где поплавать:

Клуб подводного плаванья «Капитан Кук». Тел. (095) 737-33-77.

Подводный клуб МГУ. Тел. (095) 472-65-81.

Дайв-клуб «Скат», Санкт-Петербург. (812) 114-52-44.

Дайв-клуб «Аква-Эко», Иркутск (3952) 33-42-90.

Клуб подводного плаванья Convecta Diving, Минск (375 17) 226-99-32.

Центр подводной деятельности Одесского морского порта (0482) 293-944.

Дальневосточная водолазная компания «Турсио», Владивосток (4232) 25-74-84.

Центр подводного плаванья «Юнион», Ялта (0654)316-312

Фото: ФОТОбанк

Пустячок, но приятно...

Автор: **Петр Заболотнев**

Понятно, почему женщины любят, когда за ними ухаживают. Кому не понравится, когда тебе пододвигают кресло, дарят цветы и покупают конфеты? Но на самом деле от процесса ухаживания больше выигрывает мужчина.

Женщина получает только конфеты и приятное ощущение собственной привлекательности — а мужчина в момент ухаживания мобилизует все свои творческие способности, физическую активность и интеллект. Что поднимает его самооценку и улучшает гормональный фон (честное медицинское слово!).

Мы от природы призваны не получать, а завоевывать. Именно поэтому преждевременно созревший и упавший прямо в руки плод иногда приводит нас в состояние растерянности и даже обиды: только было собрался как следует покурлыкать и исполнить все фигуры брачного танца, а это, оказывается, никому и не надо...

Так как современные женщины почти все торопятся жить и спешат чувствовать, ритуал ухаживания превратился в куцый огрызок. Борьба за внимание, пикировки со свирепыми соперниками, тонкие намеки на толстые обстоятельства, великолепные безумства — все это оказывается ни к чему.

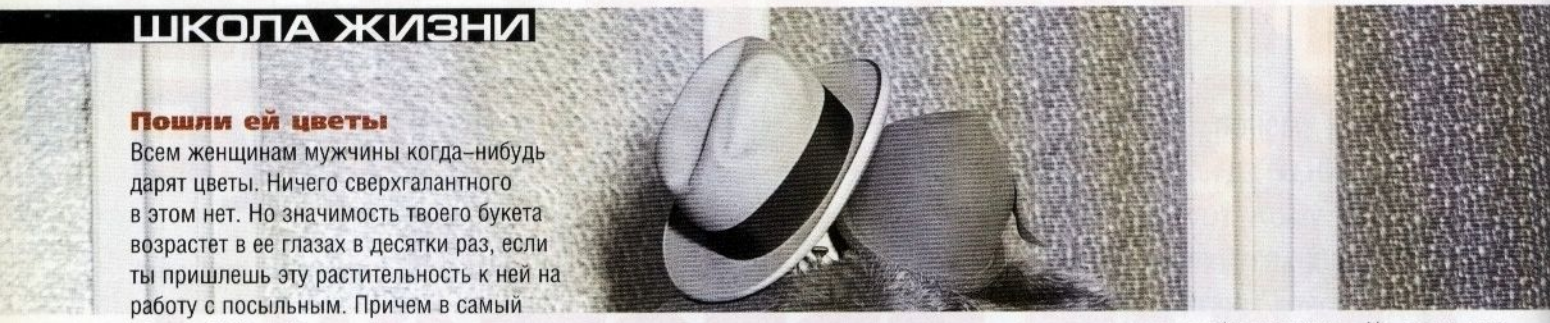
Долгое захватывающее ухаживание чаще всего означает, что тут ты никогда своего не добьешься. Потому что если бы это было иначе, то ты уже все бы получил.

А мы в результате теряем форму, интерес к жизни и вкус победы, а приобретаем взамен вальяжную ленцу и долгие рассуждения партнерши о том, что «ты меня совсем не любишь».

Да любишь, черт подери! Но дело в том, что лишь один из пяти мужчин предпочитает выражать свои чувства словами, все остальные желают действовать. И не только в плане «а у тебя все одно на уме».

В конце концов, не обязательно ухаживать «до». Можно ухаживать и «после». И делать это красиво, с азартом. Так, чтобы она наконец поняла, как ей повезло.

Фото: CORBIS/Bettmann



Пошли ей цветы

Всем женщинам мужчины когда-нибудь дарят цветы. Ничего сверхгалантного в этом нет. Но значимость твоего букета возрастет в ее глазах в десятки раз, если ты пришлешь эту растительность к ней на работу с посыльным. Причем в самый обычный будний день. Восхищенная зависть ее сослуживиц окажется приятнейшим дополнением к цветам.

Эффект ☆☆☆

Сними номер в отеле люкс

Перемена места — перемена судьбы, говорят китайцы. Зарезервируй на вас двоих на ночь номер в хорошем отеле — с вечерним шампанским и утренними фруктами. И проведите эту ночь так, чтобы никогда про нее не забыть.

Эффект ☆☆☆☆

Бери пример с Ричарда Гира

Не всякий может позволить себе привести девушку в бутик, вручить продавцам золотую кредитку и удалиться со словами: «Я пошел работать, а вы пока посмотрите, что с этим можно поделать».

Но можно просто взять подружку в магазин и купить ей по своему выбору какую-нибудь тряпочку. Для женщины покупка одежды — процесс, насыщенный эротизмом. Раздели с ней это удовольствие. Главное, не критикуй ничего во время примерки. Не говори: «Это сидит на тебе омерзительно, давай посмотрим что-нибудь другое». Скажи: «Мне бы хотелось, чтобы это было что-то особенное...»

Эффект ☆☆☆☆

Доверь ей самое дорогое

Дай ей поводить свою машину. Кто не рискует — тот не выигрывает. Пусть она увидит, на какие жертвы ты готов идти ради нее. Такой подвиг самоотречения оценит даже самая жестокосердая особа.

Эффект ☆☆

Рекламируй свои чувства

Рекламные щиты 3 на 6 метров стоят на улицах для того, чтобы на них размещалась всякая важная информация. За определенную мзду агентство изготовит и разместит любой плакат. Представляешь, как понравится твоей подружке, выглянув с утра в окно, обнаружить вместо надоевшего призыва есть сельдь атлантическую в банках сообщение «Доброе утро, дорогая! Я сколько раз просил не влезать в мои тапочки, а?»

Эффект ☆☆☆☆

Будь фокусником

Женщины не меньше мужчин любят неожиданные приключения. И в твоей власти превратить ее жизнь в череду сюрпризов. Поход в театр, ужин в ресторане или поездку в Париж (Прагу, Витебск, Шанхай) можно запланировать и обговорить заранее. Но интрига и романтика возникают лишь тогда, когда это происходит неожиданно.

Эффект ☆☆☆

Походи на руках

Только очень редкие женщины умеют стоять на руках. Большинству представительниц слабого пола это несложное упражнение кажется чем-то крайне мужественным и героическим. Так что потренируйся сперва в одиночестве — а потом переверни ее привычное представление о тебе.

Эффект ☆☆

Поревнуй

Ревнивцы никому не нравятся. Эти люди способны превратить в пытку самые счастливые отношения. Но совсем равнодушным быть тоже не стоит. Придерись к тому, что уж слишком часто она проводит вечера со своими Машей и Наташей, что-то подозрительно регулярно стала запаздывать с работы... Но только не переборщи с дозировкой — ревность, как и любую пряность, нужно добавлять лишь самую капельку, чтобы ваши отношения не стали пресными.

Эффект ☆

Люби детей

Причем демонстративно. Говори в ее присутствии всем младенцам «уси-пуси, какая киса!», застынь пару раз с доброй улыбкой у детской площадки, обрати ее внимание на то, какая милая рожица у того малыша в машине сбоку. В мире существует простая аксиома: «Если мужчина любит детей, то этого мужчину любят женщины». Но, опять-таки, не переусердствуй. Обидно будет, если тебя заподозрят в педофилии — а за последние лет двадцать такие подозрения стали очень модными среди дам-феминисток, которые готовы кричать «караул!», при виде любого мужчины, угостившего конфетой ребенка.

Эффект ☆☆☆

Встань перед ней на колени

Почему бы и нет? Прекрасная тренировка для мышц бедер. А девушке приятно.

Эффект ☆☆☆

Посылай ей тайные знаки

В многолюдной веселой компании лишь самые недавние и самые консервативные парочки держатся вместе. Все остальные разбредаются по своим кружкам и могут провести вечер, даже не вспомнив про своих спутников. А ты не будь как все. Постарайся хотя бы несколько раз за вечеринку перехватить ее взгляд, незаметно пожать руку, послать воздушный поцелуй. Или, еще лучше, передай ей коротенькую записку: «Ты здесь самая красивая!»

Эффект ☆☆☆

Скажи волшебное слово

Точнее три волшебных слова. Да, их говорят все, кому не лень, они звучат глупо, они звучат слишком обязывающе, они слишком мелодраматичны — но пока ты их не произнесешь, женщину будут терзать сомнения. Ты можешь ради нее разориться, спрыгнуть с крыши небоскреба, загрызть акулу и прогулять важное рабочее совещание, но пока ты их не скажешь, она будет сомневаться, сомневаться и еще раз сомневаться. Попробуй, скажи. Ведь это так просто: «Я-тебя-люблю!»

Эффект ☆☆☆☆☆

И еще четыре слова

Если уж ты хочешь по-настоящему произвести на нее впечатление, то скажи и их. Ну, будет у тебя каляка-маляка в паспорте...

Эффект ☆☆☆☆☆

Засада! и 17 способов из нее выбраться

Вообще-то, этого не должно было случиться. По крайней мере, с тобой — ты ведь не герой кинокомедии... Однако же из всего населения планеты плевок Фортуны сегодня угодил именно в тебя. Ну, ничего, будем выбираться вместе.

Засада №1. Ты попал на необитаемый остров (без Памелы Андерсон)

Как и во всех экстремальных ситуациях, ты можешь спастись сам или рассчитывать на помощь со стороны. Первое романтичнее, но второе надежнее. Тем более, что по горячим следам потерпевших кораблекрушение (или что там у вас стряслось) ищут особенно активно.

Разведи на пляже самый большой и дымный костер, какой только сможешь. Если увидишь на горизонте корабль — пускай в него солнечных зайчиков зеркалом или часами.

Если кораблика нет, а костерок горит, развлеки себя поисками пищи и воды. Воду найди родниковую. Если есть подозрения по поводу стерильности — продезинфицируй ее: положи на кусок ткани древесный уголь, мелкие камни и, проделав снизу отверстие, пропусти воду через этот фильтр. После чего кипяти 10 мин.

Чтобы определить степень съедобности растения, выдави из него сок. У большинства ядовитых растений сок молочного цвета. Если цвет сока не вызывает опасений, попробуй

Фото: Pier Nicola D'Amico

плод кончиком языка. В течение ближайших пяти минут станет ясно, пригоден данный продукт в пищу или нет.

Засада №2. Засыпаешь за рулем

Ехать далеко... И остановиться поспать нельзя. Специалисты советуют предпринять следующее: увлажнить лоб и веки, направить струю воздуха себе в лицо, открыть окно и проветрить салон, остановиться и размять-ся. Хорошо отгоняет сон запах цитрусовых — держи поближе к носу свежеразрезанный апельсин или лимон. Включи на полную музыку и громко пой. Заодно разбудишь эту сволочь на заднем сиденье.

Засада №3. Язык прилип к железке на морозе

Если ты всерьез рассчитываешь оказаться когда-нибудь в этой ситуации, то на самом деле мы вряд ли сможем тебе помочь. Традиционная медицина тут бессильна.

Поставив же в эти условия некоего абстрактного персонажа, мы можем посоветовать ему позвать на помощь людей и попросить их полить проблемное место горячей водой (такой, чтоб не обжечь язык). Инстинктивные попытки резко вырваться из плена приводят к потере эпидермиса прилипшей части языка, зато после отопительных процедур язык остается здоровым и функциональным. В отличие от головы.

Засада №4. Кольцо застряло на пальце

Что это за кольцо, зачем тебе его снимать, и зачем ты его надевал — нас не касается. Но если оно застряло, попробуй стащить его утром, когда конечности не страдают от переизбытка воды. Смажь палец маслом, кремом или мылом. Не дергай кольцо и не рви его зубами. (Она ведь мизинца твоего не стоит! Тем более безымянного пальца. Хотя кормила она тебя неплохо, кто спорит?)

Если все усилия приводят лишь к тому, что кожа собирается между кольцом и суставом в экспрессивные складки, попробуй постепенно перетягивать складки к основанию пальца — одну за другой. Не идет? Сунь руку под горячую воду: под ее действием кожа сжимается, металл расширяется, а запах масла отбивается.

Еще один интересный способ: просовываешь под кольцо нитку так, чтобы короткий конец лежал у основания пальца, а длинный конец наматываешь на этот палец раз 10-15. После чего начинаешь разматывать за короткий конец. Подгоняемое ниткой кольцо должно легко сползти по связанному пальцу.

Если все тщетно, не отчаивайся — про запас у нас есть такой ювелирный прибор, как разрезатель колец.

Засада №5 Ты не можешь выпутаться из телефонного разговора

Если звонил ты, то почетное право ▸

закончить беседу принадлежит тебе. Так что если он увлекся, скажи: «Ты не можешь представить, как помог мне, не смею больше отнимать твоего внимания, пока».

Если инициатором звонка выступил этот болтливый заика, то выйти живым из беседы можно так: «Я спрошу тебя еще одну вещь и отпущу, OK?» Если он не полный идиот, то должен понять намек. В противном случае маневр еще проще: начинаешь многообещающий монолог и вешаешь трубку. Он, конечно, решит, что линия разъединилась, и перезвонит. Трубку не бери.

Засада №6. Застрял лифт

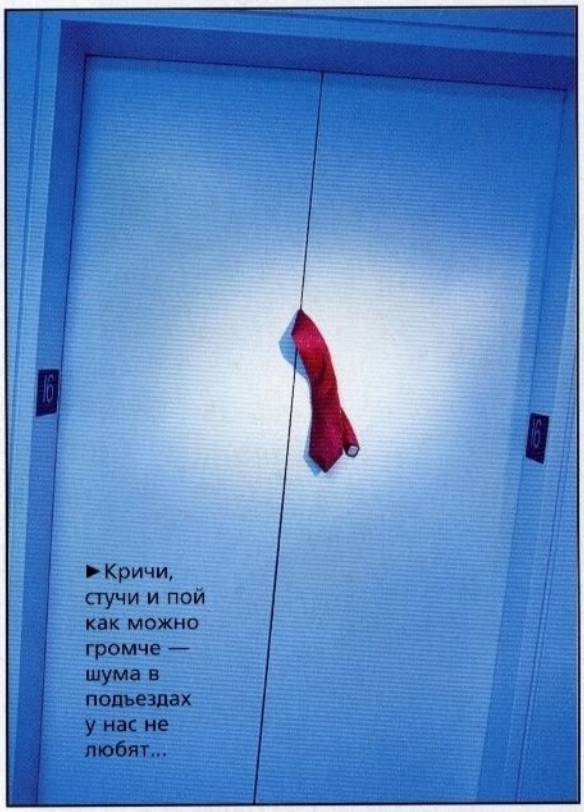
Если бы все мы жили в Америке, можно было бы с чистой совестью написать «нажми кнопку вызова и жди лифтера». Но ты же знаешь этих лифтеров. В лифте одного из часто посещаемых мной подъездов кнопка вызова сожжена, лампочка под ней разбита, зато усики лампочки сохранились и пребывают под напряжением. Так что план спасения таков: убедившись, что кнопка «вызов» существует, нажми ее. Вдруг работает. Ну вдруг. Далее: как бы туго вам ни приходилось с блондинкой-попутчицей в темном и тесном лифте, не пытайтесь выбраться сами. Доставать вас должны люди снаружи. Кричите, стучите, пойте — шум у нас в подъездах не переносят, так что люди снаружи быстро войдут в положение.

Иногда помогает такой прием: упереться ногами в стенки лифта, чтобы не касаться пола. Если лифт снабжен датчиком веса, он может решить, что пассажиров нет, и внезапно ожить.

Засада №7 Субботнее свидание сорвалось

Ну и отлично, думаешь ты. Останусь дома и посмотрю боевик, я человек самодостаточный. И вот ты смотришь боевик и приходишь к выводу, что отныне твой удел это одиночество, неприкаянность и безысходность. В конце концов самодостаточный человек вызванивает самого дебильного приятеля и пулей несется в бар, чтобы только побыть среди людей.

Встречный план: когда поймешь, что свидание не состоится, одевайся покрасивее и беги на какую-нибудь модную выставку картин-скульптур. Большинство посетителей таких мест составляют дамы, причем по залам они ходят по одиночке. Подыщи подходящий объект и установи с ним визуальный контакт. Если девушка посмотрела на тебя больше чем три раза, приступай к знакомству. Поводы для него развешаны на стенах. Короче, идеальные условия: музыка не орет, и не нужно заказывать дорогие коктейли.



►Кричи, стучи и пой как можно громче — шума в подъездах у нас не любят...

Если девушка посмотрела на тебя больше чем три раза, приступай к знакомству

Засада №8 Вечерами приходится торчать на работе

Если деловые посиделки снова грозят затянуться, выскажись в таком духе: «У меня назначена важная встреча, я не могу ее отменить. Чтобы не выпадать из рабочего процесса, готов взять часть этих глупых бумажек с собой и поработать над ними ночью. Утром все будет в лучшем виде». Главное тут, конечно, бумажки. Без них все эти «деловые встречи» будут выглядеть простым сачкованием.

Если границы рабочего дня норовят расползтись совсем бесконтрольно, выступи перед боссом так: «Я счастлив делать все возможное, но в жизни мне нужны некоторые границы. Давайте установим дни, в которые я буду приходить раньше, а, допустим, по вторникам и четвергам я могу уходить позже. А семья будет рассчитывать на меня по понедельникам, средам и пятницам». Начальство это оценит.

Засада №9 Поцарапался компакт-диск

Избавиться от царапин на компакте почти невозможно. Есть, правда, один народный трудоемкий способ. Насаживаешь диск на небыстро вращающуюся ось, например на дрель (если на ней есть регулятор оборотов) или на старый проигрыватель. Запасаешься изрядным количеством обыкновенных лезвий (подходят любые, кроме «Невы», не меньше 15 штук). Аккуратно прикладываешь лезвие к вращающейся поверхности диска под острым углом по направлению вращения. Таким образом исцарапанный слой постепенно снимается. Лезвия нужно часто менять, и вообще работа эта требует навыка. Так что лучше вначале потренироваться на ненужном диске. Если поверхность становится матовой, то нужно либо попробовать более острый угол, либо уменьшить обороты вращения, либо заменить лезвие, либо не так сильно нажимать. Зато этим способом можно устранять даже заводские дефекты, например бугорки.

Засада №10 Твоя семейная жизнь ужасна

Ничто не может быть настолько плохо (или, увы, настолько хорошо), насколько нам кажется. Возможно у тебя сейчас плохое настроение или

это просто неудачная полоса. В любом случае, если ты наблюдаешь хоть как-нибудь развитие отношений с этой женщиной — пусть даже вы стали изощренней ругаться, — не теряй надежды на улучшение. Если вы куда-то движетесь в своих отношениях, то почему это место должно быть хуже того, где вы сейчас?

Попробуй сделать что-нибудь, противоречащее ситуации. Например, подарить ей цветы в разгар боевых действий. Просто так. Кто знает, какой мыслительный механизм у нее сработает. Даже если не выйдет ничего хорошего, получится по крайней мере забавно — должен же ты получать от жизни с ней хоть какие-то положительные эмоции. Если же ты перепробовал все, отношения находятся в застое и жизнь не мила, то признайся себе: с этим пора заканчивать.

Если ты нашел на улице бумажник, не расслабляйся — вдруг за углом тебя подстерегает еще несколько

Засада №11 Жвачка прилипла к одежде

Коварные прилипшие жвачки могут устоять против любого растворителя, так что единственное средство против них — холод. Положи испачканную вещь на ночь в морозилку. К утру жвачка станет хрупкой, и ее легко будет соскоблить твердым, но не очень острым предметом. Если вещь в морозилку не лезет — воспользуйся сухим льдом (продавец мороженого даст его бесплатно). Приложи кусочек льда к испачканному месту с обратной стороны и жди, когда жвачка замерзнет.

Засада №12 Порвался презерватив

Да уж, засада так засада... Впрочем, последствия такого несчастья можно устранить, если иметь под рукой иголку, нитку и... Шутка. Есть целый класс антисептических препаратов наружного применения, которые избавят тебя от свежеприобретенной вредоносной флоры и фауны. Требуй в аптеках: мирамистин, цедипол, интим-спрей. Суть такова: после обнаружения разрыва обильно ороси целебной жидкостью своего свободолюбивого друга, а также покапай немного в мочеиспускательный канал. Если верить той же инструкции, спасает от всех зараз, кроме СПИДа. Если спецпрепаратов не оказалось, воспользуйся марганцовкой.

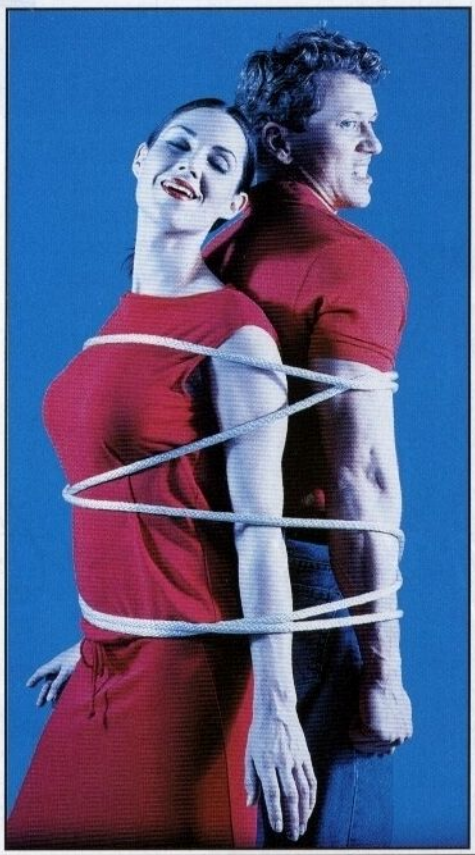
Для предотвращения нежелательной беременности можно использовать средство постинор. Девушка принимает таблетку сразу после полового акта. Злоупотреблять не стоит, это очень сильный препарат, его максимальная доза — 4 таблетки в месяц.

Засада №13 Пиджак испачкался в губной помаде

Молодость, молодость... Хорошо хоть колготки за танк на погонах не зацепились. Ну да ладно, тут рецепт совсем простой: помада легко выводится бензином для зажигалок.

Засада №14 Что-то попало в глаз

Подойди к зеркалу и как следует осмотри больным местом больное место. Если посторонний предмет находится на радужной оболочке или зрачке и не хочет уходить, то нужна помощь специалиста. Если же ресница или утонувший в твоих слезах комар окопались на слизистой оболочке, то есть шанс справиться самому. Набрав воды в тазик, окуни в него лицо вместе с глазом. Открывай глаз и начинай разглядывать дно тазика, периодически моргая. Посторонний предмет должен уйти.



Засада №15 Электролит пролился в багажнике

Электролит — штука противная. Вода водой, а с вещами обращается хуже гранаты. Наши действия: снять тканевую обшивку багажника и повсеместно нейтрализовать кислоту щелочью. Можно воспользоваться содовым раствором, но после него придется мыть поле боя водой. Лучше — нашатырный спирт, обладающий щелочными свойствами, но в отличие от соды, он испаряется сам. И не откладывай чистку багажника до выходных — кислота за пару дней превратит твой седан в хэтч-бэк.

Засада №16 Ты зашел в тупик в компьютерной игре

Не тревожь покой своих малолетних племянников, если злые огнедышащие черепахи в десятый раз за ночь сжигают все твои корабли. Взрослый мужчина в состоянии управиться с такими проблемами. На сайтах вроде www.games.ru в разделе «коды/решения» ты найдешь исчерпывающую информацию по своему вопросу. Какой смысл серьезному занятому человеку биться головой о стену, когда тысячи юных энтузиастов проделали эту интеллектуальную работу до него и поделились опытом. Пользуйся!

Засада №17 Ты нашел кошелек с 1000 долларов

Похоже, у нас серьезные проблемы. Ни один справочник не смог дать внятного объяснения, как себя вести в подобной ситуации. Видимо, придется действовать по обстановке и рассчитывать на интуицию. Однако, справившись с одним кошельком, не расслабляйся — вдруг за углом тебя подстерегают еще несколько.

Нейлоновый пуховик, $289;
шерстяной свитер, связанный «английскиой резинкой», $135;
брюки из хлопка с накладными карманами, $127.

Пуховик двусторонний, $431; **футболка хлопковая** с длинным рукавом, $69; **рюкзак нейлоновый,** $46.

Пальто из смесовой ткани, $247; **шерстяная водолазка,** $99.

Куртка
из водонепроницаемой ткани со съемной подстежкой, $339.

Магазины Chevignon:
Галерея «Актер»,
ул. Тверская, 16/2;
«База-14»,
Столешников пер., 14;
«Рамстор», ул. Ярцевская, 19.

Фото: Илья Бушунов. Модели: Игорь, Милаш, Арслан Халимов

С самого нежного детства мы хотим стать взрослыми. Сначала для того, чтобы купить себе сколько хочешь мороженого, игрушек и жвачки. Потом, чтобы, как папа, ездить на машине и с утра до вечера пропадать на интереснейшей, по всей видимости, из работ. Чуть позже — для того, чтобы девушки со вполне акцентированными первичными половыми признаками не окидывали твою подростково-нескладную фигуру снисходительно-насмешливыми взглядами...

Зекинско, ребзя!

Автор: **Гай Серегин**

Рано или поздно ты все же становишься взрослым и... Кто теперь тебе мешает выполнить все свои детские желания? Никто. Разве что взрослый снобизм и уверенность, что играть могут только дети. А ты, в лучшем случае, в теннис по субботам и в преферанс по средам. Беда в том, что, слишком рано почувствовав себя сверхсолидным дядей, ты теряешь массу полезных качеств: нестандартность в выборе решений, полет фантазии, неутолимое любопытство и неутомимое желание бегать, прыгать и скакать в поисках приключений за пределами вполне безопасной, но изрядно надоевшей песочницы.

Возможно, если бы ты выполнил обещания, данные самому себе в детстве, твоя жизнь сложилась бы намного интереснее. Взрослые мужчины тоже имеют право как следует поиграть. И у них, кстати, куда больше возможностей делать это, чем у молодого, финансово и физически несостоятельного еще поколения. Вспомни, чего тебе хотелось в детстве? Так вот — сейчас ты можешь это сделать. И твою маму при этом никто не вызовет к завучу (тебя самого теперь могут вызвать — и за себя ответишь, и за детей своих). А может быть, ты забыл, чего тебе тогда хотелось? Так мы напомним.

На предложение вспомнить свои детские игры члены нашей редакции откликнулись с большой охотой. Был собран совет экспертов, и они составили список игр, в которые мы не наигрались в детстве и с удовольствием бы поиграли сейчас. В процессе работы выяснились любопытные вещи: во-первых, вся редакция состоит из бывших хулиганов, и, во-вторых, немалая доля этого хулиганства с возрастом никуда не делась. Что хорошо заметно из следующего списка идей и предложений.

Итак, что ты сейчас можешь натворить такого, чтобы жизнь стала лучше и, безусловно, намного веселее?

Популять из рогатки

Специально для тех, кто в детстве извел мамины итальянские сапоги на дивную кожаную нашлепку для своей убойной рогатки.

Рогатка для взрослых мальчиков похожа на арбалет: она крепится на руку и имеет вполне действенный прицел, а стальной шарик легко летит на 50–70 метров и на излете успевает проделать аккуратную круглую дырочку в любом стекле, даже самом прочном. И не нужно никакой лицензии на оружие — можешь всегда носить ее при себе в кармане делового пиджака.

Понадувать мыльные пузыри

Хороший мыльный пузырь из покупной банки с колечком не выдуешь. Настоящий мыльный пузырь должен выдуваться с усердием, достигать в диаметре полуметра и сиять всеми цветами радуги. С таким пузырем можно даже поиграть, если надеть свитер из мягкой шерсти: опускаясь на нее, пузырь не лопается и его можно подкинуть в воздух — партнеру. У кого шар лопнул, тот и проиграл.

Рецепт суперраствора для суперпузыря:

На стакан кипяченой воды столовая ложка средства для мытья посуды, две столовые ложки шампуня и — для прочности — две столовые ложки мелко настроганного маминого, пардон, жениного, туалетного мыла. Все как следует перемешать. Для выдувания можно использовать соломинку для коктейля (сложно, но эффектно) или свернутый в трубку лист бумаги — размокшие края будут предохранять пузырь от преждевременного лопанья. Наиболее крупные шары получаются, если взять пустую деревянную катушку из-под ниток.

Покататься на санках

Самое неприятное в санках — это то, что, если любишь кататься, люби их и на гору возить. Лучший ответ на это нудное фольклорное изречение — хороший снегокат, для которого и горы-то никакой не надо. Снегокат развивает скорость до 70 км в час, и девчонки, которых ты по- ▸

Поиграть в доктора со взрослой красивой тетей

Самое приятное, что никто не вломится и не прервет игру, которая только-только начала становиться по-настоящему интересной. Единственная проблема — уговорить партнершу, которая к этому времени подзабыла о любопытных мероприятиях за стенкой детсадовской веранды.

Спроси, играла ли она «в больницу» в детстве. Если окажется, что она была одной из тех зануд, которые отказывались идти дальше выписывания рецептов на лопухах, убеди ее, что еще не поздно наверстать упущенное. Играть-то вы будете по-настоящему. Во время осмотра проверь:

Состояние лимфоузлов в паховой области Если почувствуешь по обе стороны от лобка во впадинах узелки-уплотнения крупнее горошины размером, это может быть сигналом инфекционного заболевания.

Грудь и соски на предмет мастита или опухолей Прощупай грудь партнерши: нет ли болезненных уплотнений или бугорков, выступающих над поверхностью кожи. Проверь, нет ли глубоких влажных трещин на сосках.

Родинки Не увеличились ли они в размере.

Если обнаружил что-нибудь, отправь партнершу к настоящему врачу.

садишь за свою спину, визжат на снегокате куда пронзительнее и куда дольше, чем на санках.

Поиграть в «Бизнес»

Помнишь наши рисованные от руки «Бизнесы»? Тут тебе и рестораны, и казино, и гангстеры, и банки. Бросаешь кости и выкупаешь собственные компании, обдирая потом с хищным капиталистическим оскалом бедолаг, у которых на руках нет ничего, кроме двух почт и Южного вокзала.

Если в детстве ты любил азартные рискованные игры, то, наверное, и сейчас ничего не изменилось. Если у тебя еще нет собственного бизнеса, пусть даже с ограниченной ответственностью, пора его открывать.

Это почти то же самое, что и в игре, — груды бумажек, куча ловушек, и каждый раз все зависит от того, как фишка ляжет. Только помни: жухало долго не живет!

А не хочешь рисковать по-серьезному, можно предложить приятелям провести один из совместных вечеров не за пивом с воблой и разговорами про жизнь, а за игрой в «Монополию». Тоже может быть очень недурственно.

Снять скальпы с ковбойцев

Прекрасный способ общения с собственными детьми, если они, конечно, не станут жухать и вредничать. Для этого нужно самому сперва стать настоящим индейцем. А у любого индейца должен быть лук. В охотничьих магазинах сейчас продаются мощные роликовые луки, на которые, как и на арбалеты, требуется разрешение. И стоит такое оружие дорого, поэтому только немногие фанаты стрельбы идут на такие сложности и ►

Фото: Дмитрий Донской; модель: Владимир Борисов

Поноситься на доске

Сколько кресел ты разобрал в детстве, пытаясь оторвать от них ролики? И только для того, чтобы смастерить этого монстра — чудовищное сооружение на подшипниках, которое не столько ездило, сколько норовило прищемить тебе щиколотку. Человечество сейчас пришло к выводу, что кататься на досках интересно и полезно. Выбирай что хочешь — есть доски всех видов: скейтборды, доски для серфа, сноуборды. Но не забудь про шлем и наколенники. В твоем возрасте уже несолидно ходить измазанным зеленкой.

Завести себе, наконец, собаку

Наконец-то тебе никто не может это запретить. Подумай — ты можешь завести себе собаку! Да какие ковры, какие девушки?! Что ты, как взрослый, честное слово... Ты представляешь, как здорово проснуться утром и первым делом, вытерев лужу, побежать в парк на прогулку с лучшим другом, который хоть сто раз подряд принесет тебе брошенный мячик?

расходы. Но в далеком детстве мы легко могли сделать лук с хорошей убойной силой сами — нынешние дети этого абсолютно не умеют. Им покупают в магазине пластмассовую ерунду, из которой нельзя сбить даже сыроежку с трех шагов.

А ты покажи своему ребенку, что ты настоящий индеец, который сам может смастерить себе оружие... Забыл? Напоминаем. Тем более что делать лук даже интереснее, чем стрелять из него.

Для лука выбери гибкую и толстую ветку диаметром 3–4 см и длиной примерно 1 м 20 см. Липу, осину и хвойные породы лучше не использовать — предпочтительнее клен, орех или ясень. Вымочить ветку 2–3 дня в воде, не счищая коры, причем за день вынимать пять-шесть раз и сгибать, придавая требуемую форму. Для тетивы слабые духом используют обычную резинку или струну, более дотошные граждане сплетают тетиву из шелковых ниток. А если у тебя хватит терпения прокалить на огне стрелы и привязать к ним выточенные из кремня наконечники, то ребенок сойдет с ума от уважения к тебе, а его мама от того, что замок на калитке так и не починен, антенна не проведена, а все занимаются чем угодно.

Купить железную дорогу

Это неправда, что игрушечные железные дороги делают для детей. Из ста миниparовозиков, выпускаемых сегодня в мире, дай Бог, один попадает в варварские детские лапки. Все остальные отправляются к тем, кто действительно умеет играть в настоящую железную дорогу, — взрослым мужчинам, развивающим свое игрушечное депо. Между прочим, в мире существует несколько десятков тысяч членов Английского Общества любителей железнодорожных моделей. Один из них, кстати, Чарльз, принц Уэльский. Следующим можешь стать ты.

Поиграть в Буденного

Для этого нужна лошадь. Лошади в изобилии водятся на ипподромах и конно-спортивных базах, которые сегодня существуют за счет того, что сдают своих скакунов в аренду любым желающим. Поначалу стоит арендовать заодно опытного инструктора, который может научить тебя ездить верхом. Самое интересное в лошадях то, что с них можно свалиться в два счета. Зато верховая езда — прекрасная аэробная тренировка, которая приносит массу положительных эмоций и новых ощущений, особенно на следующий день в области внутренней поверхности бедер. Попробуй, не пожалеешь.

Устроить заподлянку Пал Палычу

Просто удивительно, как это Пал Палычи ухитряются следовать за тобой по жизни. В школе Пал Палыч был физруком, в институте — преподавателем ГРОБа, а сейчас он занимает должность твоего начальника. Он тебя не любит, ты его не любишь, но вам работать вместе. Ситуация стрессовая, а стрессовые ситуации нужно разряжать. Способов множество. Портфель он всегда оставляет на видном месте. Еж на птичьем рынке стоит пятьдесят рублей. Понимаешь, о чем речь? Другой вариант: пошли ему по почте страстное признание в любви с фотографией Мэрилин Монро. И назначь свидание у левой ноги конной статуи Гагарина на пять часов в тот понедельник, когда тебе срочно нужно умотать пораньше с работы... В конце концов, просто незаметно приколи ему на спину пальто скромный розовый бантик.

Только не удивляйся, если однажды в твоей квартире раздастся шквал звонков по объявлению: «Закомплексованный неудачник ищет себе строгую госпожу. Порка оплачивается в свободно конвертируемой валюте». Дело в том, что у некоторых Пал Палычей тоже есть чувство юмора, хотя в это и трудно поверить.

До упаду насмотреться мультиков

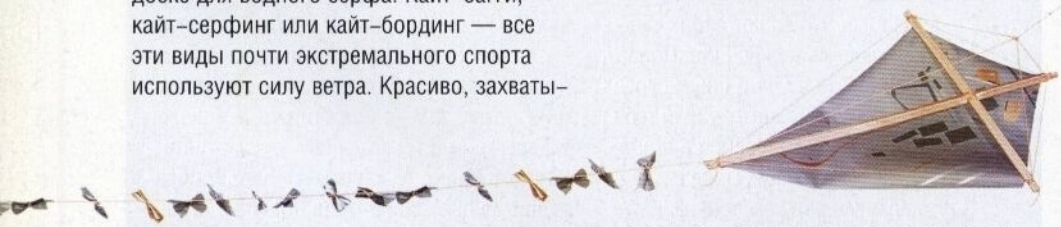
Порнографию смотрят почти все мужчины. К сожалению, часто после просмотра возникает чувство скуки и разочарования: по-настоящему красивых женщин и хороших актрис там не встретишь, да и сюжеты все одни и те же... Если уж смотреть порнографию, то нарисованную. Воображение мультипликаторов почти не ограничено ни финансами, ни моральными нормами, ни физическими возможностями персонажей. И стыдливо прятать эти кассеты в ящик под кроватью не обязательно — мультики, они мультики и есть. ▸

Поиграть в войнушку

Иногда сильно хочется кого-нибудь пристрелить, как следует за ним погонявшись. Специально для этого придумана великолепная игра — пейнтбол. Под полигоны пейнтболистов отводятся стадионы, лесопарки и даже бывшие военные базы. Достаточно собрать команду из нескольких человек и явиться на пункт сбора (можно и одному, но тогда тебе придется стрелять в совершенно незнакомых и ничем пока перед тобой не повинных людей). Всю экипировку для игры — костюмы, маркеры и шарики с краской — выдают устроители, нужно только выследить противника и сделать ему пиф-паф, не попав под красочную пулю самому. Стоимость игры от $30, удовольствия масса (Фирма Action Game, т. 198-0032, 198-0034). Близкий родственник — «лазерный» пейнтбол. Игра идет в темных коридорах, выкрашенных светящейся краской, которая зрительно искривляет пространство и превращает охоту в блуждание по перевернутым загадочным лабиринтам.

Запустить змея

Тот бумажный листок на ниточке, который никак не желал взмывать из окна в небо, а все норовил уныло повиснуть на форточке нижнего этажа, навсегда отбил у тебя охоту к запуску воздушных змеев? А ты попробуй запустить настоящего змея. Площадью этак в 5-7 м^2. Да еще сидя при этом в тележке на колесиках или стоя на доске для водного серфа. Кайт-багги, кайт-серфинг или кайт-бординг — все эти виды почти экстремального спорта используют силу ветра. Красиво, захватывающе и по первости страшновато. Потом быстро втягиваешься — тогда полный атас! Хочешь попробовать? «Змеиное логово» (т. 915-5673, www.kite.ru).



Что-нибудь подвзорвать

Если бы в наше время продавалось такое количество петард, ракет и шутих, то мы бы, наверное, менее старательно зубрили химию. Сейчас каждый может легко и без учебника под мышкой устроить действительно грандиозный «бамс» — гвоздь программы на любой вечеринке. Но давай без крайностей: если на коробке написано «использовать только на открытом месте», то и не будем экспериментировать в домашних условиях. Соблюдай технику безопасности и береги пальцы. Всегда читай инструкцию.

Поиграть в вышибалы

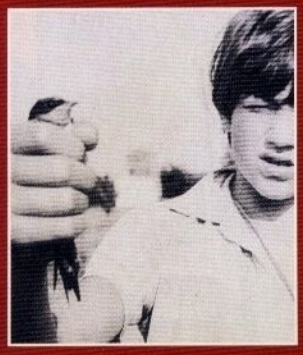
Нужен только мяч — ни сетки, ни поля, ни ворот, ни сложного оборудования. А тренировка отменная. Правила помнишь? Два человека перекидываются мячом, пытаясь вышибить стоящих в центре между ними. Те, естественно, уворачиваются. Или ловят «свечки». Каждая «свечка» — выкуп за одно попадание. Если вышибли всех, то вышибалами становятся те двое, которых вышибли первыми. В детстве в это можно было играть до умопомрачения, да и сейчас азарта вполне хватит на полтора-два часа.

Как насчет футболяна?

Так как нашей Конституцией предусматривается обязательное среднее образование, то повсюду очень много школ. А в каждой школе есть спортзал, который по вечерам и выходным почти всегда пустует, если только не найдутся люди, которые будут ▸

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ ДРУЖИНЫ

пионерской организации журнала Men's Health

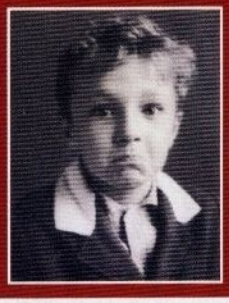


Илюха Безуглый (Угол, он же Беза). С детства неравнодушен к красивым птичкам, рыбкам и кискам. Совершенно испорченный ребенок.

Тата Олейник (Тотошка, она же Олешка) – 7 приводов в детскую комнату милиции. До сих пор любит играть только с мальчишками.

Саня Пигарев (Профессор, он же Борода). Любимый стих: «Вышел месяц из тумана — вынул ножик из кармана...» Безобидный, в сущности, человек. Если не при исполнении служебных обязанностей.

Костян Чувашев (Автандил, он же Кузя). Лучше всех в классе рисует голых тетек и гангстеров с пестиками.



Сашка Черкудинов (Агроном, он же Штирлиц). Постоянно путается в показаниях и в противопоказаниях. Да и вообще, очкарик — где-то шарик.

арендовать его у школы, чтобы всласть пофутболить. За двухчасовую игру ты сожжешь примерно 1000 килокалорий, если, конечно, не будешь нахально сачковать.

Побузить на дискотеке

«Чин-чин, Чингиз-хан... О-па-па, о-па-па...» Пионерские дискотеки когда-то были самыми эротическими мероприятиями в жизни подростков. Только тут ты с полным на то основанием мог подержаться за девочку, не будучи понятым неправильно: и пацаны на смех не поднимут, и старшие пионервожатые со слезой умиления во взоре наблюдают за проведением танцев-шманцев-обжиманцев.

Между прочим, дискотеки с тех пор особенно не изменились. Загляни в любую — те же самые девочки с нетерпением ждут партнеров по танцам. Ну и что, что волосы малиновые, а в носу серьга? Зато хорошие шманцы заменяют самую напряженную тренировку на выносливость: ритм сто тридцать ударов в минуту — это вам не хаханьки. С обжиманцами дело обстоит похуже — медленные парные танцы все больше сдают позиции, и если бы Селин Дион не рыдала так регулярно над «Титаником», то пришлось бы заниматься этим под «техно».

Полетать на «истребке»

Хочешь полетать на реактивном самолете, сделать мертвую петлю и повисеть в невесомости? Пожалуйста. За $2000 компания ООО«Эллада 2000» (тел.: (095) 974 7220) отправит тебя на эту авантюру. А заодно ты сможешь пройти все испытательные тренажеры, на которых тестируют летчиков, и потом поблагодарить судьбу за то, что детская мечта стать космонавтом так и осталась нереализованной.

Просто зайти в игрушечный магазин и купить себе подарок по вкусу

Не стоит проходить мимо ярких витрин игрушечных магазинов только потому, что в тебе метр восемьдесят пять роста и детей пока нет. Знаешь, там сейчас продается уйма всякой всячины. И любой человек найдет себе что-нибудь, что ему захочется на самом деле. Может быть, это будет парикмахерская для котов с пластилиновыми волосами, или модель вертолета с дистанционным управлением, или конструктор, из которого можно собрать бегающий скелет динозавра, — в детских магазинах продают самые странные, почти сказочные товары. Почему бы не сделать себе подарок, а?

И ничего стыдного или глупого в этом нет. Честное пионерское — без крестиков и без ноликов! MH

Порисовать на заборе

Что раньше писали на заборах? Ну... в меру интеллигентности и тяжести футбольно-хоккейного заболевания. Чем писали? Чудовищно примитивными гвоздями и мелом (иногда, правда, зверски отбирали у плачущих маленьких девочек с бантиками цветные мелки). С тех пор прогресс шагнул семимильным шагом. Каких только баллончиков не продается в любом автомагазине. Все цвета всех мыслимых и немыслимых радуг. Да и рисование на заборах теперь не хулиганство, а искусство. Граффити называется. Конечно, если занимаешься им в подходящем для этого месте. Никто не запретит расписать ворота твоего гаража, забор на даче или сарайчик. А там, глядишь, еще кому-нибудь понравится — пригласят потворить.

Тебе не стыдно!

Вообще говоря, стыдливость — штука неплохая. Из-за нее мы не шастаем по улицам нагишом и не пристаем к супруге начальника с нескромными предложениями. Но все хорошо в меру.

Когда естественная скромность переходит в стадию болезненной стыдливости — это верный путь к нервным расстройствам, трудностям в общении и, увы, неудовлетворенности в сексуальной жизни.

«Корни излишней застенчивости надо искать в детстве, когда не слишком дальновидные родители или учителя говорили о сексе как о чем-то грязном, постыдном и непристойном, — считает американский сексолог Айра Рейсс, автор книги «Не ведая стыда: очертания новой сексуальной революции». — Все это откладывается в подсознании и дает малоаппетитные плоды в виде зажатости и закрепощенности в зрелом возрасте, мешающие по достоинству оценить радости жизни, которых, признаться, не так уж и много на земле».

Мы не собираемся выступать в роли психоаналитика, копаясь в твоих детских воспоминаниях о том, как тебя застигла карающая рука взрослого, когда ты через щелочку подглядывал за тетеньками, переодевающимися в кабинке на пляже. Мы просто хотим, чтобы ты мог спокойно и непринужденно обсудить со своей подругой то, что тебе нравится в сексе, что не нравится, и услышать ее мнение по этому поводу. А как же романтика, говоришь? А все так же. В том смысле, что одно другому не мешает. Секс сам по себе романтичен — сплошные эмоции и ощущения.

СКАЖИ ТО, ЧТО БОИШЬСЯ СКАЗАТЬ

О, как красноречивы мы бываем после пары кружек пива в кругу друзей-приятелей. Как замечательно и привлекательно выглядят наши собственные подвиги на сексуальном фронте в нашем же собственном изложении. Непонятно одно. Куда девается все это твое красноречие в присутствии верной подруги жизни? Тет-а-тет, как говорится? И куда оно девается у нее?

И все же вернемся на минутку в детство. Вспомни, как неуютно чувствовали себя взрослые, когда по телеку показывали любую условно эротическую сцену в твоем присутствии. ▸

Некоторые отсылали тебя на кухню, за стаканчиком воды, некоторые терпели, тихо похмыкивая и смущенно почесываясь. Строго говоря, слово «секс» было далеко не самым обиходным в твоем общении с предками и школьными училками. Не правда ли? Об этом как-то не принято было говорить. Неприлично.

«Стоит ли удивляться, что каждый собирающийся откровенно поговорить о сексе с партнером невольно задумывается: а не подумают ли обо мне плохо? — пишет американский сексолог Дениз Ноулз. И продолжает: «Вокруг секса накручено столько всяких условностей, что удивляться этому не приходится. Женщины считают, что «порядочным девушкам говорить об этом не пристало», а мужчины... Они уверены, что инстинктивно сделают все как надо. И себе, и партнерше. Причем просто потому, что не знают, как спросить, чтобы не бояться».

Если этот тип скромности тебе не чужд и на самом деле ты был бы не против обсудить вашу сексуальную жизнь с той же скрупулезностью, с какой вы спорите о том, сходить сегодня вечером на мелодраму или на боевик, дадим несколько полезных советов. Итак:

Смотрите фильмы. Когда на экране взрослые дяди и тети без смущения обсуждают свои сексуальные проблемы и тут же от слов переходят к делу — это очень неплохой пример для подражания. Речь, конечно, идет не о хард-порно. Эротика типа «Эммануэль» вполне уместна, но лучше всего воспользоваться специальными учебно-познавательными кассетами, которые имеются в наличие в любом секс-шопе. «Многие предпочитают смотреть их в одиночестве, но правильнее было бы делать это вдвоем с партнером, — считает уже упомянутая Дениз Ноулз. — И дело даже не в том, что это даст вам возможность почерпнуть что-то новое из области техники. В процессе обсуждения (а может, и подражания) возникает особая эмоционально-чувственная обстановка, которая позволяет обоим очень четко определить значение секса в ваших дальнейших взаимоотношениях и без ненужной скромности обсуждать проблемы с ним связанные».

Читайте книжки. Если по каким-то причинам просмотр видео не входит в круг твоих и ее повседневных привычек, купи несколько книжек-путеводителей по сексу и обсуди с партнершей. Причем даже из шутливо-ироничных комментариев можно вынести немало полезной информации. Ведь в каждой шутке, как говорится...

Меняйтесь ролями. Эту штуку часто используют сексотерапевты, к которым обращаются по поводу неудовлетворенности в половых отношениях. «Как правило, женщина придерживается в сексе пассивного стиля поведения, а мужчина активного, — пишет британский сексолог Крис Келл, — Но постоянное соблюдение этой схемы, во-первых, довольно быстро наскучивает, а во-вторых, не позволяет партнерам осуществить свои фантазии и просто поэкспериментировать».

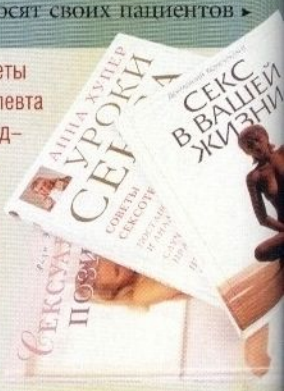
Пишите письма. Если, несмотря ни на что, разговор по поводу секса не желает клеиться, попробуйте изложить все свои соображения по этому поводу в письменном виде. Многие сексотерапевты просят своих пациентов ▸

ЧТО ЧИТАТЬ?

Анна Хупер. Уроки секса. Советы опытного британского сексотерапевта с примерами из медицинской практики. Практическое руководство с цветными фотографиями. Пер с английского. Лондон. «Дорлинг Киндерсли», 1998. — 192 с.

Рози Хьюджес. Сексуальные позиции. Игры для влюбленных. Фото Питер Паг-Кук. Иллюстрированный путеводитель по экзотическим сексуальным позициям народов мира плюс советы сексолога . Пер. с английского. М., «Экспресс-Клуб» — 96 с.

Сьюзан Квиллиам. Секс в вашей жизни. Все о сексе — от физиологии до психологии. Иллюстрированная монография известного сексолога. Пер. с английского. М., «Ниола-Пресс», 1998. — 192 с.



заполнить анкеты с такими, например, вопросами:

— Назови любимую позицию вашего партнера. Самому тебе она нравится или ты просто стараешься доставить удовольствие партнеру?

— Что ты думаешь по поводу того, как должна себя вести женщина в постели?

— Было ли в твоей сексуальной практике нечто такое, от чего тебя покоробило?

Ну и так далее, и в том же духе. Попробуйте написать друг другу такие письма. Вреда в любом случае не будет. А польза может быть. И немалая.

НЕ БОЙСЯ БЫТЬ НЕПРАВИЛЬНЫМ

Конечно же всегда и везде хочется выглядеть суперменом во всех отношениях. А стало быть, контролировать каждое свое движение, жест, реплику и все такое. То есть чувствовать себя как актер на сцене. Вообщем-то, это не так уж и плохо. Но только не в случае с сексом. Любые посторонние мысли здесь не только неуместны, но и вредны. Хороший секс требует полной сосредоточенности на удовольствии. (Именно поэтому, кстати, стоит привыкнуть пользоваться презервативом. Просто для того, чтобы мысли о взаимной ▸

Мини-тест на уровень внутреннего секс-комфорта

❶ Если средь шумного бала/дискотеки ловишь на себе заинтересованный взгляд очаровательной женщины/девушки, ты улыбнешься, кивнешь и подмигнешь?

а) да **б) нет**

❷ Если в той же обстановке тебе улыбнется, кивнет и подмигнет очаровательная женщина/девушка, ты незамедлительно направишься к ней и познакомишься?

а) да **б) нет**

❸ Испытываешь ли ты ощущение внутреннего дискомфорта во время бытового физического контакта с женщиной/девушкой, будь то рукопожатие, случайное прикосновение, поцелуй или объятие во время медленного танца?

а) да **б) нет**

❹ Если ты первый раз приглашаешь понравившуюся тебе женщину/девушку в ресторан, то вы пойдете?

а) в маленький уютный ресторан с полумраком и свечами

б) в обычный бизнес-ресторан

❺ Что ты наденешь в таком случае?

а) ничего особенного, все как обычно

б) постараюсь одеться понаряднее

❻ Когда ваши отношения зашли уже достаточно далеко, сможешь ли ты стать инициатором обсуждения сексуальных вопросов?

а) да **б) нет**

❼ Сможешь ли ты предложить ей посмотреть вместе эротический фильм?

а) да **б) нет**

❽ Можешь ли ты стать инициатором беседы с ней о безопасном сексе?

а) да **б) нет**

❾ Если твоя новая подруга после ужина в ресторане предложит тебе незамедлительно заняться сексом в здешнем туалете, ты радостно согласишься?

а) да **б) нет**

Считаем: за каждый ответ «а» награди себя 1 баллом

❼–❾ баллов. Ты и твоя сексуальность — образец гармонии. Держись подальше от наших жен и подружек.

❹–❻ баллов. Не так уж плохо, но есть над чем поработать.

❶–❸ балла. Скромен ты, батенька. До полной застенчивости. Если тебя это не огорчает — прими наши поздравления. А кстати, твой любимый телесериал не «Просто Мария» ли, случайно?

безопасности не мешали процессу.)

И еще. Далеко не каждый считает свою фигуру безупречной. Причем далеко не все недостатки, увы, можно устранить благодаря тренировкам и правильному образу жизни. «Одно из самых распространенных мужских заблуждений, — считает Дениз Ноулз, — полагать, что если ты сложен, не как Аполлон, то из тебя не получится хорошего любовника». Одно с другим не связано никоим образом. К собственным недостаткам надо научиться относиться с долей иронии, зато к достоинствам — на полном серьезе. В том смысле, что надо стараться их развивать».

Но комплекс по поводу собственной нескладности может быть довольно силен. Что делать? Начните с взаимного массажа. Попробуйте вместе принять ванну. Короче, старайтесь почаще видеть друг друга в обнаженном виде в ситуациях, напрямую не связанных с сексом.

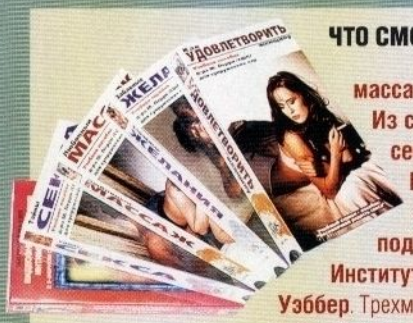
Конечно же, наибольшие трудности психологического плана возникают даже у достаточно опытных партнеров во время первой ночи. Чаще всего причиной тому — боязнь оказаться не на высоте. Если твоя нервозность по этому поводу достигает опасных пределов, не старайся это скрыть. Лучше честно признайся. Скорее всего, после этого ты сможешь действительно расслабиться и показать весьма неплохие результаты в постели. Кроме всего прочего, не забывай о том, что твоя партнерша может тоже комплексовать по этому поводу.

РЕАЛИЗУЙ СВОИ ФАНТАЗИИ

Оральный секс. Секс с голливудской звездой. Групповой секс. Были такие фантазии? Отлично. Беда в том, что все они, кроме орального секса, пожалуй, остаются нереализованными. Нет, у нас нет никаких рецептов по поводу того, как встретиться с Шерон Стоун, и мы не собираемся предлагать на время поменяться тебе супругами с приятелем. Но советы на сей счет все же имеются.

Купи игрушки. Секс-шоп — это тот же «Детский мир», но для взрослых. И там полно занятных штучек, которые могут заинтересовать и тебя, и ее. «Многие мужчины боятся, что «латексный друг» может понравиться партнерше больше, чем их собственное мужское достоинство, — пишет Крис Келл. — Но так могут думать только те, кто никогда им не пользовался. Секс — это во многом игра. И лишний элемент игры здесь повредить не может. Скорее наоборот». Единственно, чего не стоит делать, — пытаться впервые продемонстрировать новинку непосредственно во время секса. Это может вызвать испуг и отторжение. И наоборот, заранее изученный предмет может вызвать дополнительное любопытство.

Не жди полуночи. Кто тебе сказал, что лучшее место для секса — кровать, а время — полночь? Ванная, кухня, лесная полянка, машина... Утро, полдень, сумерки... Сексом надо заниматься тогда, когда им хочется заниматься. И забудь о темноте. Она мешает смотреть в глаза партнера, следить за его эмоциями, а потом, скажем, в офисе, вспоминать эти приятные моменты. Кстати, об офисе: кто сказал, что там не место для сексуальных фантазий? И нет ничего предосудительного в том, что объектом их может быть не твоя партнерша, а, скажем, секретарша босса. Во-первых, она (то есть подруга жизни)об этом никогда не узнает, а во-вторых, только порадуется вечером твоей необычной страстности. MH



ЧТО СМОТРЕТЬ?

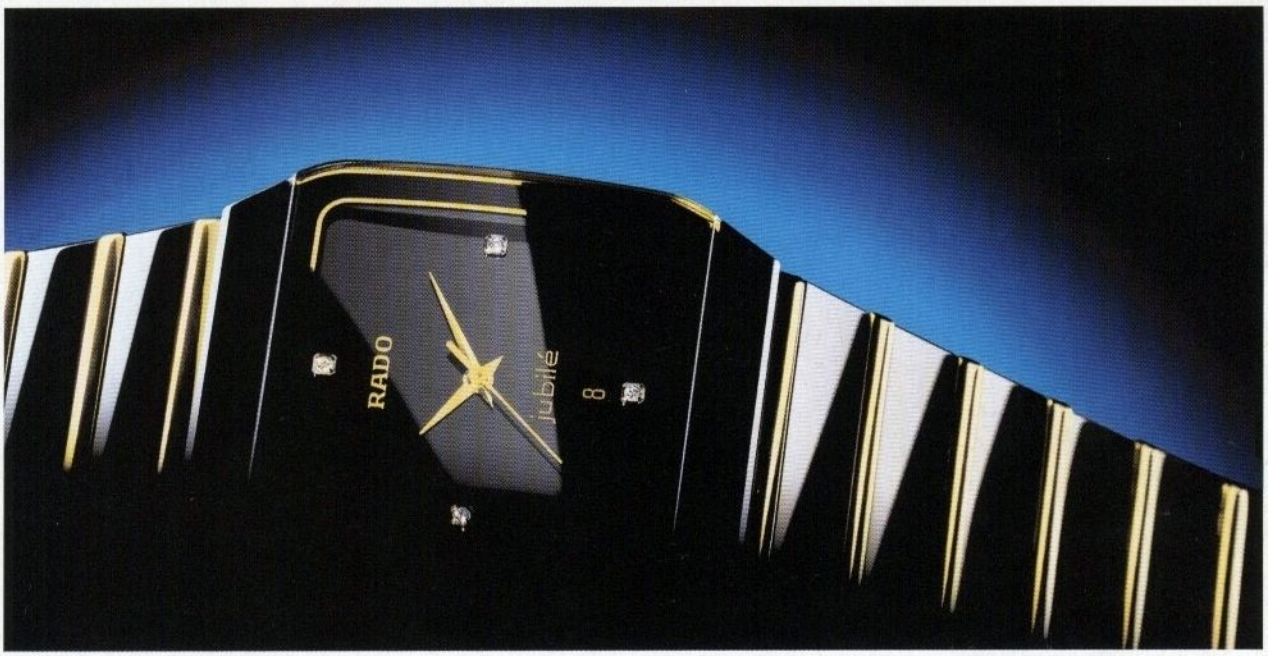
Как удовлетворить женщину; Любовный массаж; Тайны секса; Забавные желания. Из серии «Учебное пособие американского сексопатолога Майкла Перри»

Кама Сутра-4. Из серии «Видеоэнциклопедия интимной жизни», подготовленной специалистом из Лондонского Института сексуальности человека Кристиной Уэббер. Трехмерное изображение (специальные очки прилагаются к кассете). Где купить: см. стр. 145.

Все новые часы сверкают.

Со временем на них появляются царапины.

Но только не на этих.



Rado «Anatom». Эта красота вечна благодаря материалам, стойким к царапинам: твердому металлу и сапфировому стеклу. Циферблат украшен 4 бриллиантами, браслет - звеньями из золота 750 пробы. Выполняются в двух размерах.

Rado. Мир в другом измерении.

RADO
Switzerland

КУБОК КРЕМЛЯ
Rado – официальный спонсор Кубка Кремля.

Mercury
Official Agent

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury». Тел.: (095) 935–7789.
Москва, Манежная площадь, 1, ТЦ«Охотный ряд», магазин «Mercury». Тел.: (095) 737–8353.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411

Иван Иваныч все-таки оторвет тебе голову

Мальчики, как известно, не плачут и ничего не боятся. Также известно, что от постоянного сокрытия собственных эмоций нервная система у мальчиков изнашивается гораздо раньше, чем у девочек. Про скупые мужские слезы мы уже писали в сентябрьском номере, пора поговорить о мужских страхах.

Автор: **Василий Малыгин**

У каждого мужчины свои страхи. Давай не бояться вместе.

Страхи есть у всех. Но в отличие от женщин, которые радостно делятся ими друг с другом, мы, мужчины, предпочитаем копить их в себе и никому не показывать. Потому что один из главных мужских страхов — быть уличенным в боязни чего-либо. Кто скажет, что ни разу не ворочался в темноте, снедаемый кошмарной мыслью о том, что когда-нибудь умрет? Поутру этот оригинальный прогноз обычно теряет часть своей правдоподобности, а вечером в компании друзей, чипсов и телевизора эта веселенькая перспектива и вовсе кажется незначительной. «Мы живем для того, чтобы завтра сдохнуть! Ха-ха-ха, плесни мне еще пива». Однако наступает ночь, и все начинается снова.

Очень плохо, что мы не способны открыто обсуждать наши потаенные страхи. Подобно вампирам они чувствуют себя хозяевами во мраке подсознания и сосут из человека кровь. Но стоит приоткрыть дверцу, как первый же лучик дневного света заставит их съежиться и исчезнуть.

Первый шаг в борьбе со страхом — это признаться себе в его наличии. А если тебе страшно сделать такое признание, мы попробуем тебе помочь. Возьмем тебя за ручку и проведем по мрачной галерее самых распространенных мужских кошмаров.

Страх потерять работу

Для мужчины социальный статус гораздо более важен, чем для женщины. Если в женщине нас прежде всего интересуют ее пропорции и семейное положение, то про мужчину мы в первую очередь спросим: «Кто он? Чем он занимается?» Мужчины так прочно срастаются со своими должностями и званиями, что их потеря становится тождественной потере самого себя. А поскольку потерять работу в наше время — раз плюнуть, чрезмерно «отождествленные» мужчины рискуют попасть в объятья навязчивого страха.

Относишься ты к этой категории мужчин или нет — легко проверить. Возьми листок бумаги и выпиши на него все свои ипостаси в порядке их значимости для тебя. Кем ты себя считаешь? Любовник, вратарь, начальник транспортного отдела, преферансист? Если в первых трех пунктах будут стоять твоя должность, профессия и специальность диплома, значит, страх потерять свой статус в тебе уже гнездится.

С этим надо бороться. Попробуй представить себя кем-то еще, кроме начальника транспортного отдела. Тем, кем считают тебя близкие, друзья, подруги. Большинство статусов сохранится за тобой даже при потере работы. А временную утрату одного статуса можно пережить. Смеха ради пофантазируй на тему того, чем бы ты занялся в случае увольнения. Поинтересуйся ситуацией на рынке труда, нет ли там заманчивых предложений. Но не увлекайся, а то решишь, что тебя не ценят и уволишься сам.

Фото: Adam Weiss

Страх сексуального фиаско

Большинство из нас будет заниматься сексом еще тысячу раз в этой жизни. Глупо думать, что все эти тысячи раз будут одинаково успешными. Единственная осечка может произойти даже без всякой причины, но аналитический ум мужчины сразу начинает строить обобщения на основе одного случая. Мое либидо падает, я старею, видимо, мне уже не доведется блеснуть на этом поприще, жена меня больше не возбуждает... Не у всех хватает чувства юмора трактовать эту ситуацию как забавную. Хуже того, замешанная в этом деле женщина тоже вдруг становится печальной и задумчивой. Наверное оттачивает формулировку приговора. На самом деле ей не до тебя. Она сразу начинает терзаться похожими подозрениями на свой счет: наверное я все-таки слишком толстая, я его больше не возбуждаю, он скоро меня бросит...
Излишняя концентрация на единичном случае может закрепить в сознании сценарий неудачи. Чем больше ты будешь думать о том, что в следующий раз все повторится, тем больше вероятность, что так оно и будет. Некоторые предпочитают вообще завязать на время с «неудачной» женщиной и с сексом в целом, чем еще раз пережить это смущение и этот скептический взгляд. Так вот, когда у тебя случится нудача на этом фронте — а она рано или поздно случается у всех, — не делай обобщений. Большинство единичных неудач на самом деле являются единичными. Объясни девушке, что она тут ни при чем, что даже ты тут ни при чем, — всему виной этот сложный механизм между ног. Поищи причину облома — ею может оказаться и новое седло велосипеда, и недавний стресс, и десятичасовое голодание, и переедание. Подумал — теперь выкинь это все из головы и снова в бой. Если проблема станет навязчивой, обратись к врачу.

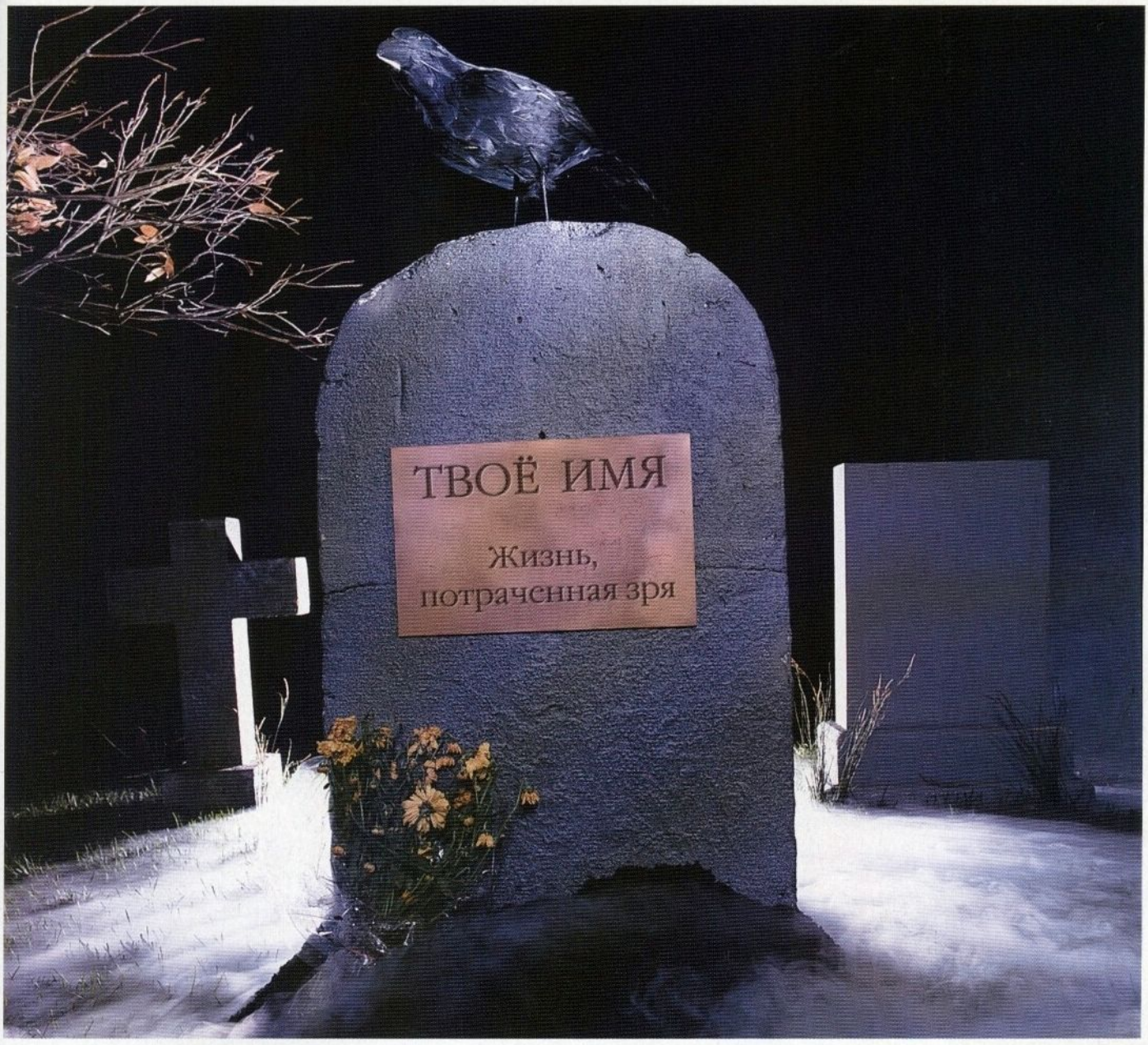
Страх перенять худшие черты собственного отца

Вполне может быть, что ты восхищаешься отцом и во всем хочешь на него походить. Это прекрасно, значит, ты свободен от навязчивой мысли, посещающей тех, кому повезло меньше. Собственное отражение, застигнутое врасплох, неожиданно проскакивающие словечки, пугающее повторение ситуаций — человек с ужасом замечает в себе черты, которых он боялся больше всего. «Я не буду таким никогда», — говорили многие из нас, осуждая его грубость, или внешность, или невезучесть. Отцы сильно влияют на нашу жизнь, мы знаем их слишком хорошо и принимаем их неудачи слишком близко к сердцу. Риск повторения велик, с генами не поспоришь. Однако клонами собственных отцов нас тоже нельзя назвать. Мы не запрограммированы на фатальное повторение всего. Во-первых, в нас есть как минимум половина еще одного человека. Во-вторых, зная «болевые точки», мы можем контролировать их в себе. Будь то желание выпить лишнего, сорвать гнев на ком-нибудь из близких, растолстеть или облысеть. Да-да, даже облысеть. Гены — сильная вещь, но это еще не приговор. Ведь наши родители жили в другое время, их жизнь была тяжелой, возможно, они не успевали следить за собой. А перед тобой белый лист бумаги с едва нанесенным пунктирным рисунком. Следовать ли пунктиру или попробовать нарисовать что-нибудь свое — каждый свободен в этом выборе.

Страх надвигающейся старости

Мужчины — существа независимые. Поэтому перспектива провести последние годы в доме престарелых, писаясь под себя, заставляет задуматься о самоубийстве как лучшем подарке самому себе на 50-летие. Мы можем смириться с бедностью, одиночеством, но беспомощность — нет худшего кошмара для нас. Как представишь, что тебя будет раз в неделю мыть какой-нибудь санитар и звать его будут, скажем, Гена... Или что пульт от телевизора выпадет из рук в разгар шоу Евгения Петросяна, и ты даже не сможешь сам переключить... Бр-р-р... Нет, мужчина силен и независим. Он должен до конца быть в седле и умереть с мечом в руке. Или хотя бы с ракеткой для пинг-понга. Чтобы окружающие могли сказать: жизнь жестока, но справедлива. Но иногда эта самая жизнь бывает милосердна и несправедлива. Несмотря на занятия спортом и правильное питание, старость в конце концов настигает мужчину где-то на девятом десятке, и происходит это постепенно, и вот он уже оказывается слабеньким и требующим некоторой заботы. От долгожительства не застрахован никто.

Что же делать? Смириться. «Боже, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, смирения принять то, что невозможно изменить, и мудрости, чтобы отличить одно от другого». Патологическая независимость — еще один комплекс, мешающий мужчинам спать спокойно. Все мы нуждаемся в помощи в той или иной форме, и нет ничего ужасного, если со временем этой помощи нам станет нужно чуть больше. Особенно, если она будет исходить от близкого человека. И чтобы такой человек нашелся, нужно иногда сдерживать свой комплекс независимости.



Страх прожить жизнь зря

Обнаружить, что жизнь прожита, а ничего из того, о чем мечталось, не сбылось — еще один распространенный мужской кошмар. У всех нас есть мечты, какие-то ситуации, в которых мы обязательно хотим себя увидеть. Мы держим их в голове, думая, что когда-нибудь, вырвавшись из текучки повседневности, еще выйдем на сцену с гитарой, слетаем на Огненную Землю и познаем прелесть нежного тайского массажа. Но чем дальше идет время, тем больше засасывает нас малоромантичное настоящее, а светлое будущее так и продолжает маячить где-то впереди, как морковка на веревочке перед усталым осликом.

Что же делать с этими мечтами, чтобы не слететь с катушек в момент кризиса среднего возраста и не сбежать в 40 лет с официанткой? Прежде всего стоит разобрать свои мечты и понять, какие из них вбиты в голову рекламой и стереотипами, а без каких твоя жизнь будет неполноценной. Ты хотел завести в юности мотоцикл, стать рок-звездой, пожить годик в Латинском квартале, но все как-то не доходят руки? Все откладываешь на потом? Брось. Либо ты зарабатываешь деньги и мечтаешь о собственном доме, либо превращаешь свою жизнь в авантюру и существуешь по принципу «живи быстро, умри молодым». Никто не говорит, что один вариант предпочтительнее другого, но из них нужно выбрать один. И если ты уже десять лет ведешь добропорядочную жизнь в лоне среднего класса, пора расстаться с детскими мечтами.

Если же какие-то мечты превратились в навязчивые идеи, выпиши их на бумажку и повесь ее на холодильник. Смотри на нее почаще и ставь реальные сроки исполнения. Давно мечтал прыгнуть с парашютом? Займись этим на ближайших выходных. Увидеть Лондон и умереть? Сейчас же положи первые 20 долларов в копилку и начни подбирать турагентство. Только так, никаких «попозже» и «в следующий раз». Следующих разов не бывает! MH

Сыграем на

С Леной, Машей и Наташей

Что обычно делают с топ–моделями? Их одевают. И, в общем, неплохо. Все к этому как–то привыкли. Бывает еще их раздевают. Но и этим нас не удивишь. А вот если они кого–нибудь разденут? Или сначала оденут? Или наоборот? Словом, идея нам понравилась. И мы отдали трех наших мужественных, но отнюдь не топ–модельных читателей на растерзание–одевание–раздевание трем самым сексуальным девушкам из ведущих модельных агентств Москвы. А заодно попросили их поделиться с нами мыслями по поводу всего происходящего и вообще…

Без штанов наших читателей оставили: Елена Ладонкина (Red Stars), Мария Битаева (Red Stars). Наталья Горбей («Президент»),

раздевание?
ты точно не проиграешь

ОБЪЕКТ

ПРОЦЕСС

Задача Маши

Избавить наконец Илью (31 год, архитектор) от имиджа декадента и раздолбая, нарядить его в профессионала, заслуживающего доверие у заказчиков с любым уровнем доходов. И неотразимого для заказчиц с любыми архитектурными излишествами.

Последнее желание Ильи

В мастерских и на стройках, где я провожу большую часть времени, нет ничего лучше джинсов, куртки и жилетов с бесчисленным количеством карманов. Но для переговоров и презентаций проектов все-таки нужен приличный костюм. Только не одевайте меня, как банковского клерка, пожалуйста...

Выбор Маши

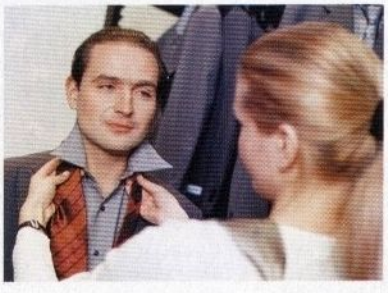
Непростая задача. Творец. И бизнесмен. В одном... Ясное дело — никакого попугайства в расцветке костюма. Респектабельный серый — беспроигрышно. И к тому же очень модный цвет в этом сезоне. Но никаких классических троек и тяжеловесных двубортных пиджаков. Что-нибудь лаконичное на трех пуговицах плюс легкомысленные детали. Накладной карман на груди, края ворота и лацканов с отстрочкой... Сорочка, пожалуй, не белая — это слишком банально. Похулиганить можно с галстуком. Мой выбор — ткань из белой, розовой и перламутровой нитей неодинаковой длины — галстук выглядит фактурным и сияющим изнутри.

Комментарий Ильи

Когда Маша выбрала розовый галстук — мне показалось, что это уж слишком творческий подход. Но в результате получилось элегантно и нестандартно.

Цена совершенства

Костюм **Cerruti,** $925; рубашка **Christian Dior,** $132; галстук **Cerruti,** $118; ботинки **Cerruti,** $186; ремень **Cerruti,** $84.



Маша о том КАК ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ВСЕХ ЖЕНЩИН В ТВОЕМ ОФИСЕ

Не носи

- Слишком широких накладных плеч у пиджаков, особенно в сочетании с зауженной талией. Блестящие пуговицы на неклубных пиджаках. Френчи с воротниками-стойками.
- Неотпоротые фирменные этикетки на рукаве. Это просто смешно: все равно что ходить с неотклеенным ценником на очках.
- Короткие брючины и куцые носки (когда видно волосатую ногу).
- Длинные рукава (когда не видны манжеты рубашки).
- Ковбойские сапоги — сам знаешь почему.

Выбирай

- Самые дорогие часы, ботинки и очки, которые можешь себе позволить.
- Запонки. Они смотрятся загадочнее, чем пуговицы.
- Кожаный портфель вместо пластикового кейса.
- Ремень и ботинки одного цвета и очень близкого оттенка.

РЕЗУЛЬТАТ

ПРОЦЕСС

Задача Лены

Помочь Александру (35 лет, хоккеист) не выглядеть, как русский турист за границей.

Последнее желание Александра

Для меня удобство важнее всего остального. Спортивные костюмы и джинсы уже надоели... Хочу подыскать что-нибудь модное, но без пафоса. И не слишком навороченное, если можно.

Выбор Лены

Александру подойдет стиль casual — уютная, ненавязчивая и в то же время элегантная одежда на каждый день и практически на все случаи жизни — хоть в паб с друзьями, хоть к моей маме на смотрины. Шутка. Мягкий свитер совершенно не стесняет движений и в то же время хорошо обрисовывает крепкую спортивную фигуру Саши. Свободные брюки с боковыми карманами по-прежнему актуальны. Подчеркнуто удобные ботинки на толстой подошве. Чемпион!

Комментарий Александра

Ничего... Класс... Главное, что я не выгляжу как пижон. Сам я никогда бы не купил себе ничего подобного, но теперь, когда это все уже надето на мне, я понимаю, что иногда не вредно менять свой стиль.

Цена совершенства

Брюки **Pal Zileri**, $160; свитер **Versace**, $192; ботинки **Pal Zileri**, $270.

РЕЗУЛЬТАТ

Лена о том КАК ОЧАРОВЫВАТЬ ЖЕНЩИН КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НАДОЛГО

Не носи

- ▶ Спортивную одежду вне спортивного зала.
- ▶ Все одного цвета. На съемку Саша пришел весь в ярко-синем, что, по-моему, для взрослого мужчины не очень хорошо, даже если он брюнет.
- ▶ Слишком узкие брюки. Если ноги мощные, то в обтягивающих брюках они кажутся громоздкими. Если ноги худые, то в узких брюках они выглядят еще более тонкими.
- ▶ Элегантные офисные туфли и пестрые кроссовки под джинсы.
- ▶ Свитер, заправленный в брюки.
- ▶ Рубашки, расстегнутые более чем на 3 пуговицы сверху или джемпер с глубоким V-образным вырезом без футболки. Мохнатая грудь нравится не всем.
- ▶ Носки разного цвета.

Выбирай

- ▶ Сдержанные, мягкие цветовые гаммы.
- ▶ Неброские, ремни из мягкой, хорошо выделанной кожи без рокерско-армейских пряжек.
- ▶ Мокасины. Они подходят почти к любой комбинации в стиле casual.

ОБЪЕКТ

ПРОЦЕСС

Задача Наташи

Снарядить бухгалтерического Володю (27 лет, банковский служащий) в поход в ночной клуб со шманцами, блямцами и дискотекой.

Последнее желание Владимира

Я не люблю привлекать к себе общественное внимание. Именно поэтому никогда бы не пошел в клуб в деловом костюме — уж лучше в плавках на собственную свадьбу.

Выбор Наташи

Володя настаивал на сером и черном — пожалуйста. Но уж красный свитер я его заставила надеть. Пиджак черный, зато кожаный — а кожа не может быть скучной и будничной. Зауженные серые брюки смотрятся очень модно и необычно за счет молний внизу.

Комментарий Владимира

Здорово. В крайнем случае я всегда могу запахнуть пиджак и слиться с темнотой. Нет, на самом деле мне все очень нравится.

Цена совершенства

Пиджак **Gucci**, $2750; пуловер **Gucci**, $300; брюки **Dolce & Gabbana**, $360; ботинки **Dolce & Gabbana**, $280.

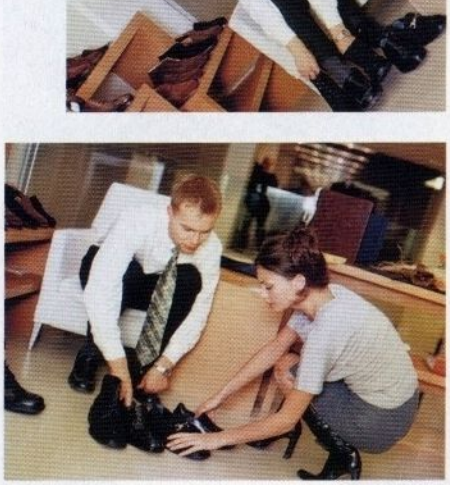
Наташа о том КАК БЫТЬ САМЫМ СЕКСУАЛЬНЫМ БУХГАЛТЕРОМ В НОЧНОМ КЛУБЕ

Не носи

- ▶Только черное, серое и белое. Я вообще не замечу этих серых мышек — мое внимание скорее привлечет человек, который не боится подчеркнуть свою индивидуальность и выделиться из толпы. Мне нравится все, что невозможно не заметить даже в темноте.
- ▶Слишком толстый слой средства для укладки волос.
- ▶Кожаные штаны. Сопреешь.
- ▶Наркотики в кармане.

Выбирай

- ▶Кожаные пиджаки и куртки. На мужчине — это агрессивно и сексуально. И снимается легко.
- ▶Хорошую модельную обувь. Только без пряжек.



Фотограф: Вадим Пискарев. Стиль: Марина Семенова, Мария Федорова

РЕЗУЛЬТАТ

Забавно: Интернет сейчас считают важнейшим достижением цивилизации, от него ждут еще большего, чем сто лет назад ждали от электричества — при этом все как бы забывают о том, что основной движущей силой Интернета является секс. Инстинкт размножения прокладывает дорогу оптоволоконному кабелю, а любители «веселых картинок» нагружают его информацией. Кто же они, эти озабоченные энтузиасты? Не будем показывать пальцем. Заметим только, что, вносяя безусловно положительные изменения во все стороны человеческой жизни, Интернет способен повлиять и на сексуальную жизнь каждого из нас. Ценность этого влияния неоднозначна.

Автор: **Александр Маленков**

КИБЕРСЕКС

ABORT, RETRY, IGNORE?..

Для входа в систему нажмите «Пуск»

Мой приятель Дима освоил Интернет на работе. Очень скоро он набрел на бесплатный сайт, полный фотографий обнаженной натуры. Сказав себе, что пора приобщаться к благам цивилизации, Дима завел Интернет у себя дома. Теперь он мог спокойно изучить полюбившийся сайт без боязни быть застуканным начальством. За этим сайтом последовал другой, за ним третий, потом настал черед сайтов с паролями к платным ресурсам. Мой приятель спешил поскорее уйти с работы, чтобы дома продолжить свою охоту за фотографиями. У него появилось хобби — он решил собрать коллекцию лучших женщин.

Затем он открыл для себя мир виртуального флирта. Интимные чаты, раздевания в режиме on-line, обмен фотографиями... Процесс все более увлекал, Дима ложился спать все позже, закрывая глаза, он видел перед собой бесконечный калейдоскоп женщин — цветных, с хорошим разрешением, почти живых... На работе думали, что у него новый роман. Это было почти правдой — роман с компьютером. Своему роману он отдавал по 4-5 часов в сутки, на выходных и того больше. Так проходили недели...

Магия цифр

Остановимся здесь. Был ли мой приятель извращенцем? Сам по себе интерес к порнографической продукции вряд ли можно назвать отклонением от нормы. Кому из нас не случалось держать в руках непристойную кассетку или журнальчик? Подозрение может вызывать скорее активное нежелание посмотреть на фотографию голой незнакомки. Может быть, мы осудим Диму за его чрезмерную активность? Обратимся к цифрам.

- По статистике поисковой системы Rambler, на момент написания статьи слова «секс», «порно», «ххх» и т.п. присутствовали в 53,38% запросов.
- В 1998 году на 10 самых популярных порносайтов США в среднем заходило 9 млн. человек ежемесячно, что составляет 15% от 57 млн. американских пользователей Интернет.
- Трафик категории «Эротика» баннерообменной сети InterReklama составляет до 40% общего трафика.
- В 1998 году обороты сетевой порнографии составили 9 млрд. долларов — 11% от электронной коммерции в целом.

Что это значит? Как минимум то, что мой приятель Дима был не одинок в своем увлечении.

Принимая во внимание тот факт, что эротическая продукция (т.е. фотографии и видеофрагменты) является весьма объемной по сравнению с HTML-текстами, можно смело утверждать: каждый второй байт (если не два из трех), бегущий по сети в любое время суток в любой точке мира, несет часть голой женщины. Такими показателями не может похвастаться ни одна область человеческих интересов.

Можно покупать умные журналы по сетевым технологиям, рассуждать о новых версиях ПО — от улыбки удержаться будет уже трудно. Фрейд припечатал нас раз и навсегда — миром правит секс, и виртуальный мир оказался еще более озабоченным, чем трехмерный.

Маловероятно, чтобы эти 9 млн. американцев страдали какой-то формой сексуального расстройства. Не был девиантом и мой приятель Дима — повышенного интереса к суррогатам секса я в нем не замечал. Чтобы рассмотреть поближе завсегдатаев порносайтов, обратимся к одному любопытному исследованию.

В апреле 1998 г. Элвин Купер (практический сексолог, клинический директор Центра брачного и сексуального консультирования в Сан-Хосе, координатор учебных программ Станфордского университета) разместил на нескольких эротических сайтах анонимный опросник из 59 пунктов, который заполнили 13529 человек. После исключения из списка недозаполненных анкет, а также ответов несовершеннолетних статистической обработке подверглись ответы 9177 респондентов.

Результаты удивляют отсутствием отклонений. Можно подумать, что опрос производился на каких-нибудь автомобильных или компьютерных сайтах: 86% респондентов — мужчины, их средний возраст 34 года, 86,6% из них считают себя гетеросексуалами. Подавляющее большинство — образованные люди, в частности 24% — компьютерщики. 64% опрошенных состоят в стабильных партнерских отношениях, и еще 18% имеет сексуальные связи.

То есть потребителями порнопродукции являются абсолютно нормальные люди. В сексуальном, социальном и матримониальном отношении. И не просто люди, а огромное количество людей, не снившееся раньше ни одной порнографической отрасли народного хозяйства. Напрашивается вывод: в лице сетевого секса мы имеем дело с неким новым явлением, можно сказать, с феноменом массового сознания.

В чем секрет

В чем же тут секрет? Почему люди, чьи эротические притязания ограничивались просмотром безобидной телеверсии Playboy субботними вечерами, вдруг бросились качать порнуху из Интернета и сообща тратить на это дело по много миллиардов долларов год? Чем так приглянулась мужикам эта новая форма сексуальной активности?

Есть анекдот. Приходят муж с женой на птицеферму, смотрят — петух топчет курицу. Жена спрашивает птичника:

— И на сколько раз в день хватает этого петуха?

— Больше чем на десять раз.

— О! Скажите это моему мужу.

Муж спрашивает:

— И что же, он делает это все время с одной и той же курицей? ▸

Фото: Roderick Angle

— Нет, — отвечает птичник, — каждый раз с новой.

— О! Скажите это моей жене.

У американцев в качестве героев этого анекдота фигурируют 30-й президент Калвин Кулидж и его жена. Поэтому заокеанские сексологи назвали такой тип мужской неутомимости «эффектом Кулиджа». Этот эффект наблюдается у любых самцов. Стоит самцу оплодотворить самку, и он тут же теряет к ней интерес. Самку можно закамуфлировать, перекрасить, надеть ей парик — самец это почувствует и останется печальным. Он будет хотеть секса, но только не с ней. Зато стоит появиться новой самке, как он тут же «перезаряжается». Вот что говорит по этому поводу автор книги «Эволюция человеческой сексуальности», профессор Дональд Симонс: «Новая женская особь вызывает новый прилив сил. Самец может делать это снова и снова. Эффект настолько силен, что границы сексуальных возможностей некоторых животных еще не установлены. На людях такие эксперименты не проводились, хотя наверняка нашлось бы много добровольцев».

На самом деле эксперименты уже идут по всему миру. Дома и на работе мужчины всей планеты пролистывают на компьютерах фотографии самок человека, по нескольку штук в минуту. Новизна не иссякает, эту жвачку можно жевать сутками. Наиболее способные мужчины испытывают оргазм по 7-8 раз в день. В трехмерном мире технически очень трудно обслужить подряд так много реальных женщин.

Эффект Кулиджа — одна из причин засилья порнографии в сети. Однако с тем же успехом миллионы мужчин могли бы щекотать свой инстинкт размножения, обложившись порножурналами или кассетами. Такого явления, однако, не наблюдается. Вторая причина популярности виртуального секса кроется в его анонимности и легкодоступности. Чтобы раздобыть кассету или журнал, нужно куда-то идти, с кем-то говорить. Многие стесняются купить презервативы, не то что зайти в секс-шоп. А перед компьютером — пожалуйста. Нажал две-три клавиши, кликнул мышкой — и перед тобой неиссякаемый поток женских тел. О твоих занятиях не узнает никто. Что делал этот человек с усталыми глазами? Всю ночь сидел за компьютером. Наверное, работал.

Интересно девки пляшут

Осуждать подобное времяпрепровождение глупо уже хотя бы потому, что этим хоть раз занимались все пользователи Интернета. Может быть, кто-то скажет, что ему это чуждо, что он ни- ▸

Дома и на работе мужчины всей планеты пролистывают на компьютерах фотографии самок человека, по нескольку штук в минуту.

когда не интересовался порнографическими ресурсами Паутины? Это как с мастурбацией: 99% мужчин занимались этим, а оставшийся 1% это скрывает.

В защиту виртуального секса существует много аргументов.

Взгляды на порнографию в цивилизованных странах стали более терпимыми в последнее время. Раньше считалось, что, насмотревшись откровенных сцен, неустойчивые личности идут на улицу насиловать все, что шевелится. Однако в странах, отменивших запреты на порнографию, статистика сексуальных преступлений пошла на убыль. Оказалось, что маньякам намного проще выпустить пар дома перед телевизором.

Мужчины добирают на порносайтах то, чего им не хватает в обыденной жизни. Без ущерба для семьи они реализуют свои фантазии, набираются впечатлений, чтобы со свежими силами вернуться в супружеское ложе. А некоторые даже экспериментируют с подругами прямо перед экранами мониторов. А все, что нравится двоим, то и хорошо.

Сетевой секс — это безусловный выход для людей, в силу разных причин неспособных к нормальной половой жизни, — будь то инвалиды или извращенцы. Пусть уж эти садо-мазо возбуждаются на картинку, чем гоняются с плетками за прохожими.

Наконец, нельзя недооценивать игровую сторону виртуального секса. Откровенное, но ни к чему не обязывающее общение в чатах стимулирует фантазию, позволяет пережить «идеальный секс», тот, которого никогда не будет в жизни. В сети кровати не скрипят, комары не кусаются, презервативы не рвутся, нет риска заразиться. Это забавно, не говоря уже о том, что, стуча по клавиатуре, люди вспоминают, как выражать мысли словами.

Виртуальный секс — это лучшее изобретение человечества после самого секса. И с этим уже ничего не сделаешь, джинн вылетел из бутылки — обратно не загонишь. «Ты не понимаешь, — объяснял мне Дима, — я имею несколько сот женщин за ночь. А в чатах мы вытворяли такое... Я и не знал, что наши девушки могут быть такими развратными».

В системе обнаружен вирус

Но, как и все, связанное с сексом, виртуальный секс таит в себе подвохи. Правильнее даже сказать опасности. Кое-какую часть исследования Купера мы обошли вниманием. А именно почасовую статистику пребывания на порносайтах. Большинство респондентов тратят примерно 11 часов в неделю, для них это что-то вроде любимого сериала, не мешающего жить и работать. Однако почти 9% опрошенных признались, что проводят в поисках голых женщин от 11 до 80 часов в неделю, и это уже серьезно. Да, многие из них страдают психическими расстройствами, многие не имеют постоянных партнеров. Но не все.

Вот что пишет сексолог Игорь Кон: «Чрезмерное увлечение сетевым сексом может быть не только знаком психосексуального неблагополучия (одиночества, застенчивости и т.п.), но и усугублять его, создавая нечто вроде «зависимости». После нескольких реальных неудач человек может раз и навсегда найти себя в виртуальном сексе, после чего его шансы вернуться к полноценной жизни сильно уменьшаются». Обычная сексуальная жизнь оказывается пресной, все ее составляющие, кроме тактильных ощущений собственного члена, отходят на второй план. Флирт, ласки, эмоции — все то, чем один человек обогащает другого в процессе живого общения, уступают место животным рефлексам. «Я видел людей, — пишет Элвин Купер, — которые по 4-6 часов в сутки ищут порнографию в сети и мастурбируют. Они предпочитают зайти на очередной сайт, чем заглянуть в спальню к своей жене».

Во многих странах созданы специальные центры реабилитации для людей, страдающих «сетевой зависимостью». 65% обратившихся туда испытывают сложности в семейной жизни из-за пристрастия к виртуальному сексу.

Именно это приключилось с Димой. Он стал жить от сеанса до сеанса. На работе он не мог сосредоточиться, зная, что вместо скучных документов на его экране может появиться новая женщина с широко раздвинутыми ногами. И они появлялись, эти женщины, и это не всегда удавалось скрыть. Поначалу Дима еще хорохорился, но постепенно энтузиазм в его голосе пропал. Потом он разошелся со своей девушкой Оксаной. «Она скучная», — буркнул Дима, когда я спросил его о причине.

Аналогия с наркотиком здесь вполне уместна. Полноценные члены общества выпадают из социума, рушатся карьеры и семейные отношения. Почти все они испытывают чувство вины, но не всегда могут остановиться сами. Во многих странах существуют специальные центры реабилитации для «Интернет-аддиктов» — людей, страдающих «сетевой зависимостью». 65% обращающихся туда испытывают сложности в семейной жизни из-за пристрастия к виртуальному сексу.

Опасность в том, что человек не может заранее сказать, сможет ли он остановиться, кликнув однажды на ссылку типа free exclusive porn stars, XXX movies, 30 000 image archive. Сорок девять из пятидесяти, конечно, смогут, но, как знать, не окажешься ли ты пятидесятым?

Даже если ты избежал болезненного влечения к собственному компьютеру, пристрастие к виртуальному сексу может иметь другие неприятные последствия. Достоинства этого вида сексуальной активности являются одновременно и его недостатками. Бесконечный поток совершенных женских тел завышает планку требований к реальным женским особям. Встретив объемную и теплую девушку, не похожую на порномодель, ты можешь испытать рефлекторное желание закрыть ее, как не понравившуюся картинку. Все те же прелести реальности — необходимость вести беседу, технические стороны сексуального контакта, ответственность в конце концов — начинают раздражать. Ты можешь оказаться в ситуации юной особы, ищущей «принца», — утопического персонажа, созданного твоей фантазией. Короче говоря, есть риск чересчур сильно увлечься иллюзиями в ущерб реальности.

Как отказать компьютеру

Как остановиться, если ты все-таки попал в сети сетевой зависимости? Прежде всего осознай, что твое любопытство обернулось наваждением, с которым надо бороться. Быть может, лучший способ — посвятить в проблему свою девушку или жену, ее ведь это тоже касается. Трудно бороться с собой в ►

Покажи кредитку, молодой-красивый...

Если не знаешь, куда девать руки, любуясь содержимым порносайтов, придерживай ими свой бумажник. Такой совет дают наши американские коллеги твоим американским коллегам. Несмотря на то что система расчета кредитными картами у нас толком не прижилась, пользователю сети все же могут пригодиться некоторые сведения о том, как владельцы порносайтов дурят нашего (а особенно ихнего) брата.

- В завлекающем заголовке почти все сайты предлагают **Free membership** — бесплатное членство (богат же русский язык, прости господи). Особо въедливым эротоманам предлагается прочитать условия соглашения между пользователем и сайтом. Размер соглашения обратно пропорционален размеру шрифта, так что дочитать его до конца трудно. Пользователь, возбужденный перспективой бесплатного членства, кликает на **'I agree'**, не читая текста, и вводит данные своей карты. На это и рассчитывают алчные дельцы порноиндустрии. В глубине договора есть фраза, гласящая, что **Free membership** через пару дней автоматически переходит в ежемесячно оплачиваемое членство.
- Иногда для того чтобы предотвратить этот переход, нужно позвонить по телефону или послать письмо. И если ты не сделаешь этого в течение пары дней, тебе придет счет. Естественно, что эта информация не вынесена крупным шрифтом в заголовок раздела **Fresh Teens**. Один американский товарищ пожаловался, что провел некоторое время на сайте, где живая девушка вытворяет в режиме он-лайн все, что попросишь. Подразумевалось, что ее выкрутасы перед камерой носят альтруистический характер и девушкой движет голый энтузиазм. Однако вскоре наш любитель получил по почте телефонный счет на $638. Вооружившись лупой, он обнаружил в тексте договора строчку о том, что услуги девушки стоят $3,99 в минуту.
- Владельцы сайтов усложняют процедуру отмены членства. Не отвечают на звонки, игнорируют письма, а то и вовсе указывают несуществующие адреса. При этом твой счет продолжает исправно уменьшаться на какие-нибудь $14,95 в месяц. Не всякий пользователь, особенно в Америке, пойдет жаловаться банку на злой порносайт из-за такой суммы.
- Пользователь не может доказать, что он кликнул ту, а не другую кнопочку, поэтому операторы сайта могут заявить, что вместо бесплатного недельного обзора ты выбрал годовую подписку.

Мораль сей басни такова: стоит тебе поделиться с порносайтом реквизитами кредитки, как тебе начнут приходить счета. Не важно, было ли это простое подтверждение твоего возраста, бесплатный тур или социологический опрос. Сайт может вообще гневно отвергнуть твою кредитку, никуда не пустить, после чего прислать счет на $24,95 непонятно за что. Единственная хорошая новость в том, что, проявив настойчивость в общении с порносайтом и чувство юмора в общении с банком, ты сможешь добиться отмены счетов. В сущности, реквизитами твоей кредитки может воспользоваться любой продавец супермаркета, так что право возмутиться у тебя есть всегда. Даже если ты действительно оформил годовое членство в «Извращенных блондинках на ферме».

И еще один совет вдогонку: не пользуйся генераторами кредитных карточек (есть такие программки, если кто не в курсе). Времена романтического флибустьерства в сети миновали. Даже в России уже существуют специальные службы, отлавливающие компьютерных фальшивокредитчиков. Вычислят, занесут в «черные» списки, а то и просто надают по шее.

Да и вообще, я удивляюсь людям, готовым платить деньги за сетевую порнографию. Немного терпения, и то же самое можно получить бесплатно (я этого не писал ;-)).

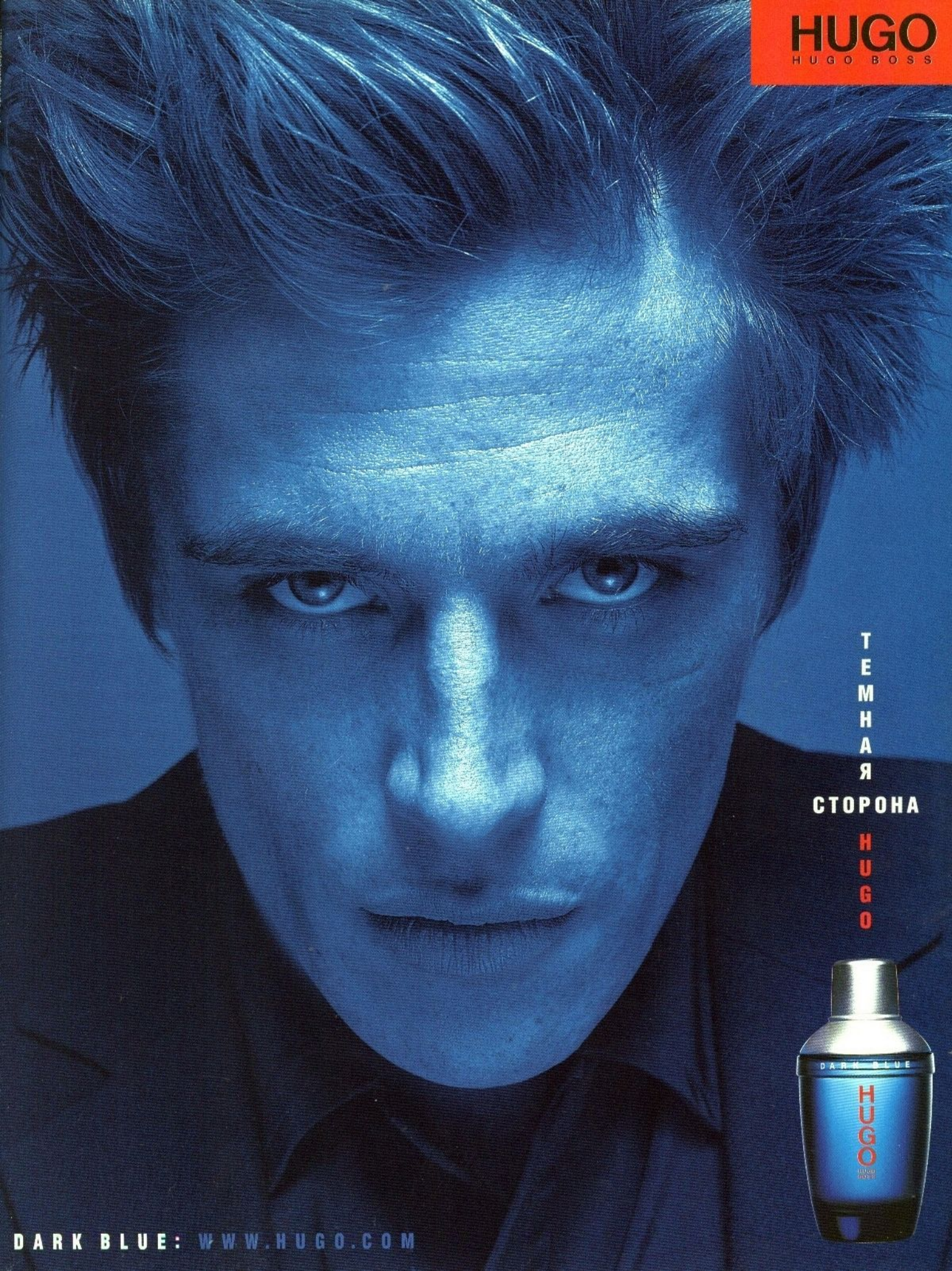
одиночку. Попробуй также переставить компьютер в спальню, на кухню, туда, где ты не сможешь уединиться, — соблазн будет меньше. Купи ноутбук и выходи работать в парк. Этот оригинальный совет мы взяли из американского источника — с сайта www.onlinesexaddict.com, целиком посвященного проблеме «сетевой зависимости». Удали все порносайты из списка любимых ссылок, поставь программу ограничения доступа вроде X-stop или Cybersitter, попроси кого-нибудь ввести пароль. Борьба эта жестокая, как и всякая борьба с собой. Можно постепенно сокращать дозу, можно обрубить резко, все зависит от твоей силы воли. Главное — не обманывать себя.

А что же Дима? Он завязал. Он так и сказал мне: «Я завязал. Мы встретились с Оксанкой, я ей все рассказал, и она... Она поняла». Видимо очень удивилась вначале — женщинам трудно представить, что живому существу можно предпочесть картинку. Но смириться с этим они могут: мужская сексуальность для них такая же тайна, как для нас женская. «Я постирал всю эту ботву, — поделился со мной Дима, — столько места на «винте» освободилось! И, кстати, знаешь, все эти позы... Половина из них не применима в реальной жизни...»

Теперь питание компьютера можно отключить

Возможно, в жизни надо попробовать все, откусить по кусочку от каждого пирожка. Но даже если какой-нибудь пирожок тебе очень понравится — не увлекайся, рядом на полочке лежат другие, а время пребывания в этой кондитерской, увы, ограниченно. Понравился виртуальный секс? Развлекайся в свое удовольствие, но не забывай, зачем ты явился в этот мир. Ты обогнал миллион братьев-сперматозоидов в погоне за яйцеклеткой, в сущности, тебе несказанно повезло тогда. И не для того бесчисленные поколения предков занимались любовью, чтобы ты пошел по коридору виртуального секса, ведущему в эволюционный тупик. Наигрался? Узнал много нового? Теперь выключи эту штуку и сделай своей женщине хорошо...

В материале использованы данные сайтов www.gazeta.ru и http://sexology.psi.med.ru. Автор благодарит Андрея Смирнягина (www.interdama.com) и Михаила Зуева (www.glasnet.ru/dk/) за помощь в подготовке материала. MI


HUGO
HUGO BOSS
ТЕМНАЯ СТОРОНА
HUGO
DARK BLUE
HUGO
DARK BLUE: WWW.HUGO.COM

Привет с

► Алкоголь

Твое дыхание можно использовать как химическое оружие, в голове старательно гудят большие и малые колокола, в желудке расположилась свалка ядовитых отходов, а способность любить этот мир понизилась до таких минусовых величин, что даже полезные микробы, испокон веку живущие в кишечнике, теперь стремятся покинуть твое общество в кратчайшие сроки и самым быстрым путем.

Реанимационные мероприятия

Выпей стакан минеральной воды с аспирином или другим обезболивающим. Это — программа минимум. По максимуму твоему обезвоженному спиртом организму не помешала бы сейчас и дюжина стаканов минералки, но никто от тебя таких подвигов не ждет. Выпей сколько сможешь. А обезболивающее теоретически можно заменить несколькими пригоршнями ягод — малины, смородины или голубики, — которые содержат снимающую боль салициловую кислоту, но практика показывает, что в большинстве случаев никаких ягод под ру-

Фото: Voller Ernst

большого бодуна

Чаще всего это наступает после приятной во всех отношениях вечеринки. Причем даже нельзя сказать, что накануне ты находился в состоянии, уж слишком грубо оскорбляющем человеческое достоинство. Так, немного покуражился. А результат катастрофичен. У медиков есть интересный термин «состояние, с жизнью несовместимое». Обычно в истории болезни после этих слов следуют лишь кое-какие личные заметки патологоанатома. Грустно, конечно, но иногда бывает еще хуже. Это когда в данном состоянии ты все равно продолжаешь угрюмо жить и это не приносит ну буквально ни малейшего удовольствия ни тебе, ни окружающим. Обратно совместить свое состояние с жизнью тебе помогут срочные меры, о которых ты сейчас узнаешь из вот этой статьи.

кой в такие моменты не оказывается. Пустых пакетов из-под чипсов — сколько угодно, а вот со свежей голубикой почему-то везет редко.

Привести в чувство систему кровообращения тебе поможет контрастный душ. При первых признаках появления робкого аппетита попробуй впихнуть в себя богатый белками завтрак: пара яиц, ломтик сыра и йогурт. А на закуску вполне подошла бы штучка-другая кураги: в вяленых абрикосах содержится «нервный» витамин — ниацин, играющий к тому же важную роль в процессе регуляции кровяного давления, а также калий, помогающий питательным веществам проникать через клеточные мембраны. А обмен веществ в твоих клетках сейчас ох как нарушен. Так как вкусовые рецепторы у тебя все равно не работают, можешь полить курагу соусом чили. Во-первых, чили, т.е. жгучий перец, содержит сильное болеутоляющее — капсаицин. Во-вторых, так проводится эксперимент: если сумел уловить это богатство вкуса — значит, ты уже пошел на поправку.

Желание иметь потенцию без тестостерона напоминает желание ехать на машине без бензина

Долговременная терапия

Если ты злоупотребляешь алкоголем, то кое-чем другим тебе злоупотреблять вскоре уже не придется. Алкоголь заставляет клетки вырабатывать вместо мужских женские половые гормоны. А желание иметь потенцию без достаточного количества тестостерона напоминает желание ехать на машине без бензина. Научно доказано, что количество тестостерона у алкоголиков в 7-8 раз ниже нормы. Не забудь также про алкогольные повреждения печени, головного мозга и т.д.

Проверить свою зависимость от алкоголя довольно просто. Ты можешь легко воздержаться от употребления любого спиртного в течение месяца? Только не представить, что ты это можешь, а действительно ничего не пить в этот период — даже пива. Если ты на это способен без особых психологических проблем, значит, все в порядке. Курс долговременной терапии пройден. Если выяснилось, что на этот месяц выпало особенно много знаменательных событий и радостных праздников, во время отмечания которых было просто невозможно отказаться от бокала-другого, то пора принимать решительные меры и идти к врачам за помощью.

▶ Экстази

Сперва в тебе ключом бьет энергия, причем бьет она по всем жизненно важным органам — от почек до сердца и головы. За час существования в режиме легкости и всемогущества тебе придется заплатить несколькими днями подавленности и плохого самочувствия. А если потребление опасного вещества войдет в привычку, то платить уже придется куда большую цену.

Реанимационные мероприятия

Для снятия нервного напряжения — столовая ложка меда в стакане молока и чашка настоя зверобоя. Больше пей жидкости: столько, сколько в тебя вообще может поместиться, и сам лезь под прохладный душ. Так ты убережешься от обезвоживания и от перегрева организма, который происходит при приеме экстази (до 40-42 С°). А витамины группы В вернут тебе подобие хорошего настроения.

Долговременная терапия

Действие препаратов этого класса связано со стимуляцией образования в головном мозге нейромедиаторов — дофамина, норадреналина, серотонина. Когда эффект стимулятора проходит, запасы этих важных, передающих нервные импульсы веществ становятся в несколько раз ниже нормы, что приводит к тяжелым депрессиям. Таким образом можно составить уравнение: **экстази = депрессия + поражение печени и нейротоксическое действие.**

А ведь адреналин вполне можно выработать и без подручных химических средств. Например, прыгая ▸

с парапланом с высоты три километра. Или гоняя по треку на мотоцикле со скоростью триста километров в час. И то и другое куда безопаснее, чем эта маленькая таблетка.

►Недостаток сна

Понятное дело, спать вам обоим было совершенно некогда. Но теперь она уютно посапывает, свернувшись клубочком, а ты должен идти в марево офиса и пытаться вести деловые беседы с коллегами, которые то змеятся, то расплываются перед твоими красными глазами, а то и исчезают куда-то в благословенной темноте, чтобы через минуту материализоваться обратно и начать трясти тебя за плечо, требуя, чтобы ты сказал, все ли с тобой в порядке.

По статистике, женатые мужчины занимаются сексом значительно чаще, чем холостяки

Реанимационные мероприятия

Жестокий контрастный душ. Сперва невообразимо холодный, потом ощутимо обжигающий — так повторить пять-шесть раз. Перед работой заскочи в супермаркет и озадачь продавцов требованием немедленно продать тебе два банана — один переспелый, а другой недоспелый. Съешь оба. Спелый банан немедленно наполнит тебя энергией, недоспелый замешкается и обеспечит тебе впоследствии новый прилив сил. Кроме того, в обоих плодах содержалось достаточное количество пантотеновой кислоты (она же витамин B5), которая стимулирует работу головного мозга и повышает устойчивость организма к стрессу.

Если до этого ты позавтракал кукурузными хлопьями или сжевал несколько миндальных орехов, то они снабдили тебя витамином E, способствующим правильному кислородному обмену. Так что по лестнице ты будешь подниматься без одышки.

А уж если ты был столь дальновиден, что захватил с собой пакет апельсинового сока, то в награду получишь массу витамина C, который поможет твоей иммунной системе. (Твой иммунитет сейчас серьезно нуждается в помощи — бессонная ночь на треть сократила его боевой отряд клеток-охотников за вирусами.)

Да, и ни в коем случае не садись сегодня за руль! Лучше возьми такси — обойдется дешевле, чем починка всего того, что ты «поцелуешь», помнешь и поцарапаешь, находясь в состоянии сонного недоумения.

Долговременная терапия

Длительный недостаток сна, вызванный бессонницей, может, в конце концов, хорошенько расшатать твою нервную систему, и весь мир вокруг превратится в одно гигантское поле такой психологической напряженности, которая не снилась ни Хичкоку, ни Стивену Кингу. Давай не будем перебивать хлеб у авторов ужастиков, а попробуем сами что-нибудь с этим сделать.

Если ты испытываешь трудности с засыпанием, можно использовать два проверенных рецепта быстро заснуть. Без всяких овец.

Сонные секреты

- **Секрет первый** попробуй пережить оргазм. Не нам тебя учить, как это делается (Во всяком случае, не в рубрике «Самочувствие»).
- **Секрет второй** Выпей стакан теплого молока жирности не меньше 3%, разведя в нем столовую ложку меда.
- **Секрет Men's Health** Попробуй и молоко, и оргазм одновременно.

►Недостаток всякого другого

Женщинам этого не понять. У них, когда их романтические надежды оказываются разбитыми, всего лишь болит душа. У нас — совсем другое место. Более того, кроме болезненных ощущений в области яичек, неудовлетворенная длительная эрекция провоцирует застой крови в районе предстательной железы, что может привести к всяким нежелательным последствиям.

Реанимационные мероприятия

Хватит. Откажись, наконец, от этих бесплодных усилий и отпусти девушку домой. Пусть она упивается ощущением собственной неприступности в одиночестве, а ты спешно займись собой. Прими горячую ванну, которая усилит кровообращение и поможет расслабиться твоим напряженным мышцам. И в этой же ванной постарайся самостоятельно избавиться от ненужного тебе груза желаний. Ничего стыдного и пораженческого в этом нет — обычная профилактика заболеваний простаты. А жить сразу станет легче и веселее.

Долговременная терапия

Женись. Что, она тебе то же самое говорила, да? Знаешь, она, в общем-то, не так уж неправа — по статистике, женатые мужчины занимаются сексом значительно чаще, чем холостяки. И у них, кстати, реже встречаются заболевания простаты. И живут они дольше!

►Сигареты

Пепельница щетинится окурками, как подводная мина, в легких сипит, сердце бьется где-то в районе горла, в глазах резь, во рту наждак, цвет лица... Перекур называется.

Реанимационные мероприятия

Если болит голова, прими таблетку обезболивающего, открой окна в помещении, а сам пойди проветрись минут на 30 (сигареты с собой не брать!). Вернувшись, поддержи свое кровообращение и иммунитет, ослабленные курением. Сейчас тебе подойдет все, что содержит витамин C, — цитрусовые, шиповник, смородина, чернослив, сладкий перец, яблоки или шпинат. Витамин C тут же начнет охоту на свободных радикалов, которые поступили в твой организм вместе с табачным дымом.

Долговременная терапия

По данным ВОЗ, мужчина, который бросил курить в возрасте до трид- ▸

цати лет, может практически не опасаться в дальнейшем серьезных последствий своих «грехов молодости» — организм сумеет восстановить разрушения, вызванные ранним курением. Но чем старше ты становишься, тем больше приходится платить за вредную привычку: желтые зубы, одышка, бронхиты, инфаркты, инсульты и рак — вот самый короткий список долгов курильщика.
Которые, однако, можно и не платить, если бросить курить прямо сейчас. Или, по крайней мере, сократить количество выкуриваемых сигарет до 2-3 в день.

▶Обжорство

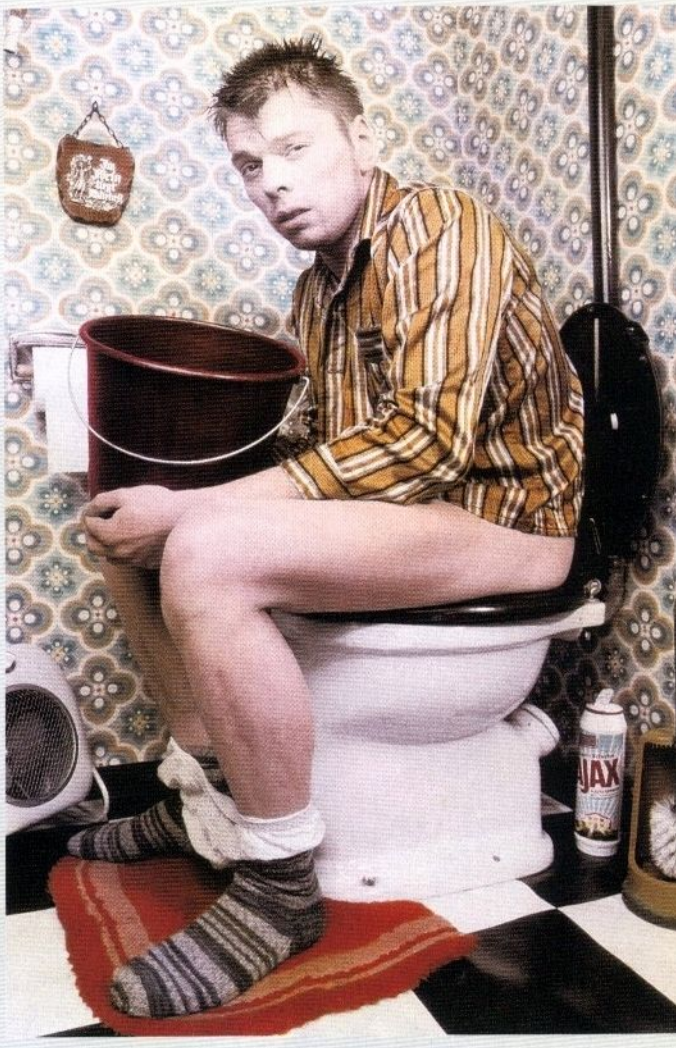
Ну не стоит человеку за один присест потреблять больше 1500 ккал, даже если он до этого был голоден как волк. Дикому волку можно объедаться — у него совсем другой обмен веществ, а у человека будет болеть живот. У него будет отрыжка. Запор или понос (первое — вероятней). И еще такое неприятное чувство, когда кажется, что ты сейчас упадешь под стол и уже никогда не поднимешься.

Реанимационные мероприятия

В принципе, можно выпить стакан теплой воды с солью, пойти в туалет и пощупать пальцами миндалины в глубине горла. Избыток пищи покинет организм незамедлительно. Если же моральные нормы запрещают тебе так варварски обходиться с продуктами питания, то придется жертвовать собой. Выпей тот же стакан воды, чтобы пища легче усвоилась, и проглоти щепотку молотого имбиря — твой желчный пузырь скажет тебе за это «спасибо». Еще лучше если под рукой окажутся ферментные препараты — панзинорм, фестал, мезим-форте, дигестал и т.д.
Через час обязательно соверши часовую прогулку по свежему воздуху, а если сможешь пробежать два-три километра в среднем темпе, то будь уверен, что неумеренность не заставит тебя через несколько дней буравить в поясном ремне новую дырочку.

Долговременная терапия

Ешь медленно, делая паузы. Желудку требуется от 10 до 20 минут, чтобы подать мозгу сигнал сытости, — учитывай эту временную разницу и заканчивай есть раньше, чем почувствуешь окончательную сытость.
Если же очень хочется есть много, долго и не прерываясь, выбирай для этой цели зеленые салаты. Ты можешь час подряд непрерывно и энергично есть салат типа «Цезарь» (без жирной заправки!) и все равно встать из-за стола самостоятельно.



▶Кофе

Если перепить кофе, то происходит сразу много неприятных вещей: учащается сердцебиение, на теле выступает холодный пот, начинают дрожать руки. В желудке бушует кислое пламя, а в ушах ощутимо звенит. Кстати, в противовес распространенному мнению, переизбыток кофе вовсе не оказывает сказочно-положительного действия на интеллект и фантазию: наоборот, творческие способности при передозировке кофеина резко снижаются.

Реанимационные мероприятия

Минеральная вода с калием и магнием поможет мышцам расслабиться, а кровяному давлению — прийти в норму. Слизистую оболочку желудка стоит утешить чем-нибудь обволакивающим — фосфалюгелем, альмагелем, либо густым рисовым отваром. Для успокоения нервной системы стоит запарить кипятком сухую ромашку, мяту или мелиссу, продающиеся в аптеках, и пить их как чай — можно с сахаром и лимоном.

Если тебе постоянно приходится поддерживать себя в тонусе, то лучше пить зеленый чай

Долговременная терапия

Если тебе нравится вкус кофе, но ты плохо переносишь этот напиток, перейди на кофе с молоком. Это убережет желудок и нервы — молоко снижает количество содержащихся в кофе веществ-раздражителей.
Если тебе постоянно приходится поддерживать себя в тонусе, то лучше пить зеленый чай — в этом напитке тоже много кофеина, но он куда безопаснее.
Если же ты не мыслишь прожить дня без четырех-пяти чашек кофе, то не забывай вдобавок пить много воды — кофе обезвоживает организм. MH

Опасные обитатели офиса

Самый невинный и безопасный на первый взгляд ландшафт: ковролин, компьютеры, жалюзи на окнах, немытые чашки из-под кофе и график сдачи проекта, приколотый к стене желтой кнопкой. Трудно представить, что на этом мирном пространстве кишмя кишат опасные хищники. Тем не менее это так.

Автор: **Виталий Танин**

Инструкция по выживанию

По мнению социопсихологов, в среднем 17% людей вообще не способны работать в коллективе, но жестокие законы существования гонят их в офисы. Где они и мстят существующей экономической системе, исподтишка саботируя процесс и изматывая нервы коллегам. Например, тебе.

Один-единственный источник «заразы», десантировавшийся во вполне приличный коллектив, способен за считанные недели полностью его разложить и деморализовать. Немецкие экономисты, например, даже подсчитали, что среднее германское предприятие ежегодно теряет около 100 тысяч марок в результате «подрывной деятельности» работников, которые негативно влияют на отношения внутри рабочего коллектива. Хорошо, если начальство компании знает об этом и бдительно следит за положением дел, но чаще всего такого не происходит. Начальство сидит слишком высоко, глядит слишком далеко и потому не может объективно оценить обстановку.

Тем более что возмутители спокойствия часто бывают вполне приличными специалистами, неплохо справляющимися со своими обязанностями.

Ты не можешь выбирать себе сослуживцев, за тебя это делает отдел кадров и агентства по трудоустройству. А ты потом оказываешься в положении гладиатора, который изо дня в день вынужден выходить на арену, населенную львами и тиграми, будучи вооруженным лишь пейджером и шариковой ручкой. В этой ситуации важнее всего правильно распознать противника и выбрать наиболее разумную стратегию по его обезвреживанию.

Социопсихологи чаще всего выделяют шесть типов «работников, негативно влияющих на отношения в коллективе», и со всеми из них, в общем-то, можно справиться.

Прежде чем выбрать стратегию, проверь себя — может быть, твоя оценка «негативного коллеги» не является правильной. Для проверки понаблюдай за отношениями подозреваемого с другими сотрудниками: если окажется, что все они в нем души не чают и чувствуют себя в его обществе легко и приятно, то значит, в тебе говорит личная к нему антипатия.

Фото: Александр Холодников. Коллаж: Эдуард Катыхин

Недоброжелатель

В тебе он видит конкурента, угрожающего его существованию. Твой успех — это его поражение, именно так он расценивает ваши отношения, хотя, возможно, не признается в этом даже самому себе. Тем не менее это так — иначе он бы не тратил столько усилий, очерняя тебя в глазах окружающих. При этом все происходит за твоей спиной. Он приветлив, не критикует твоих действий прилюдно и даже радостно машет тебе рукой, заходя в офис. Но зато в твое отсутствие он дает себе волю: даже уборщица знает, что ты — человек, которому ничего нельзя поручить, груб с клиентами и, вообще, тебя нельзя подпускать к делу на пушечный выстрел.

►Опасность

Окружающие начинают проникаться убежденностью, что ты на самом деле никуда не годишься. Потому что именно твое имя постоянно склоняется на все лады, а ошибки, озвученные многократно, уже известны всем не хуже, чем сказка про курочку, которая снесла яичко.

►Твоя стратегия

Если ты заметил, что о тебе все слишком много и слишком не то знают, значит, это происходит не случайно и где-то орудует кто-то нехороший. Самое сложное — это определить, кто именно приложил тут руку. Очень часто Недоброжелателя начинают подозревать последним — еще бы, ведь он такой душевный парень! Если тебе все-таки удалось его расшифровать, то ты уже победил. Теперь должен последовать вызов — на открытый разговор. Перебори в себе чувство естественной брезгливости и с глазу на глаз выясни, чем ты ему так не угодил и когда все это наконец прекратится. Понятно, что Недоброжелатель никогда не признается тебе в своих действиях — обязательно будет отнекиваться, обижаться и клясться, что, наоборот, тебе все неправильно передали. Не нажимай на него слишком сильно, сделай вид, что поверил, и отпусти его с миром. Вот увидишь — слухи быстро поутихнут. Все потому, что по натуре Недоброжелатель — существо трусоватое.

Зануда

Откуда ты знаешь, что Николаев — склочник, Семенов всегда зажимает рациональные идеи, Смирнову нельзя ничего говорить, потому что он кляузник, а Забегалов держит руку Выбегалова, и они вдвоем наседают на всех, кто только посмеет им противостоять? (При этом никто из вышеназванных пока ничего плохого тебе не сделал.) Эту важную информацию тебе предоставил Зануда — близкий родственник Недоброжелателя. Но, в отличие от Недоброжелателя, Зануда не выбирает себе конкретную жертву. Он просто монотонно курсирует от стола к столу и жалобно клевещет на всех по очереди. Дай Зануде волю — он никогда бы не выполз из своего любимого уголка на диване, но необходимость трудиться в поте лица выгнала его в ваш ужасный офис. Где он чувствует себя плохо и потому искренне не любит никого из коллег.

►Опасность

Двух-трех недель пребывания Зануды высшей пробы в коллективе может быть достаточно, чтобы все сотрудники в столовой стали садиться на максимальном удалении друг от друга. Потому что никому не хочется обедать в обществе таких непривлекательных личностей, которыми вы все неожиданно оказались.

►Твоя стратегия

Старайся избегать непрошенных откровений Зануды. Ни в коем случае не проси его рассказать поподробнее о том, как на его глазах Зайкин оскорбил Гайкину, Тигров вслух сомневался в твоих деловых качествах, а Змеюгин унизил и обидел самого Зануду лично. Не позволяй своему любопытству увлекать тебя по этой опасной тропе и угости Зануду одной из следующих фраз: «Простите, я не понял, в чем ваша проблема и чем я могу вам помочь?» или «Хорошо, что вы мне это сказали. Я думаю, что мы должны собрать по этому поводу совещание, на котором вы и выступите».

Зануда очень быстро поймет, что твоя жилетка плохо впитывает слезы. А ты сможешь и дальше уважать своих коллег и относиться к ним с симпатией.

Всезнайка

Всезнайкина жизнь непроста. Он обязан быть самым-самым буквально во всех областях, иначе его самооценка тут же рухнет в пропасть. Окружают Всезнайку конкуренты и завистники, которые спят и видят, как бы унизить его достоинство. Признать свою ошибку для него — нож острый. Он будет спорить до хрипоты, и если понадобится умереть, доказывая свою правоту, то он пойдет и на это. Побежденным он существовать не может.

►Опасность

Все уже знают, что переупрямить Всезнайку невозможно, но все равно это делают. Поэтому в офисе ежедневно царит атмосфера, до такой степени насыщенная скандалом, что даже фикусы на окнах чахнут.

►Твоя стратегия

Он ведь в сущности хороший и компетентный работник. Поэтому не стоит доводить его до нервной клиники. Позволь ему сохранить лицо и с честью выйти из положения. Не пытайся дожать его так, чтобы он встал на колени и признался, что был неправ, — все равно не получится. Куда лучше сперва пропеть ему дифирамбы, потом внести свои конструктивные предложения, а закончить пассаж очередной порцией лести (пусть даже грубой — Всезнайка в этом смысле совершенно всеяден). Итак, два лучших метода сделать Всезнайку счастливым:

1. Если ты выяснил, что был когда-то неправ, подойди к нему и скажи: «Знаете, а ведь вы правильно говорили — бланки лежали в синей папке, а не в зеленой».
2. Другой вариант — это цитирование его речей с указанием автора. Даже если потом ты выдвинешь ряд критических замечаний, он будет польщен твоим вниманием к его словам.

Холерик

В ярость он приходит моментально. Его несогласие с твоими действиями он обыкновенно выражает воплем, инфарктом и требованием немедленного увольнения либо тебя, либо его. Из себя Холерика выводит буквально все, общение с ним напоминает канкан на минном поле и требует не меньшей сноровки.

►Опасность

В присутствии Холерика остальные сотрудники находятся в состоянии постоянной психологической напряженности. Люди уступчивые и добродушные предпочитают обходиться с ним, как с тухлым яйцом, — бережно и очень издалека. Более принципиальные идут на конфликты, во время которых хрупкая скорлупка разбивается, что не украшает жизнь в этом офисе ровным счетом никому.

►Твоя стратегия

Как ни парадоксально это звучит, большинство Холериков — люди неуверенные в себе и своих силах. Дело в том, что агрессия — крайняя форма самозащиты. Человек, постоянно находящийся в состоянии агрессивной готовности, демонстрирует этим свою беспомощность. Зная эту психологическую аксиому, ты без труда сможешь сладить с Холериком. Главное — не бояться его вспышек и показывать это своим поведением. Ты не должен пытаться перекричать его — попробуй изобразить на лице заинтересованную улыбку, говорить (в паузах между его воплями) доброжелательным голосом и не бояться даже шутить (необидно для Холерика!) с видом изумительной уверенности в себе. Такое поведение одновременно озадачивает и успокаивает Холерика — он перестает видеть в тебе возможную опасность.

Самоуверенный

Психологи уверяют, что излишней самоуверенностью обычно грешат люди, с которыми в детстве слишком строго обращались родители. Тем не менее мысль о том, что Самоуверенного в младенчестве наверняка часто били ремнем, возможно, и доставляет тебе тайную тихую радость, но жизни не облегчает.

Очень трудно жить, когда на каждое твое предложение, высказанное после долгих размышлений, ты первым делом слышишь не одобрение и вопросы коллег, а громогласное сообщение Самоуверенного: «Это все полная чушь! На самом деле нужно делать так...» А когда ты пытаешься донести до его носорожьего сознания мысль о том, что, пожалуй, не стоит так спешно отметать наверное не совсем бессмысленную идею, он дружески хлопает тебя по плечу и советует тебе не перенапрягаться понапрасну, а делать, как он говорит.

►Опасность

Самоуверенный почти всегда очень быстро становится лидером коллектива — даже если у вас всех одинаковое положение в компании. Его воля подавляет окружающих — он тянет на себя одеяло с такой энергией, что в конце концов оставит вас всех голыми на морозе. При этом его идеи могут быть крайне посредственными, но он никому не позволит себя критиковать!

►Твоя стратегия

Он не позволяет, а ты критикуй. Не бойся идти напролом, если ты уверен в собственной правоте, — в общении с Самоуверенным деликатность и интеллигентное поведение ни к чему. Если ты не хочешь лезть со шпагой на крупнокалиберный пулемет, то выбирай то же оружие, которым пользуется противник. Он атакует — ты атакуй. Он повышает голос, а ты улыбайся и продолжай настаивать на своем. Он сказал, что ты малокомпетентная личность? А кто он сам, собственно говоря, такой? Сильных противников Самоуверенный умеет уважать — в этом ему не откажешь. В следующий раз он решит вытирать ноги о кого-нибудь послабохарактернее, чем ты.

Унылая личность

Обычно он старше тебя, поэтому его речи часто начинаются словами: «Когда я был в вашем возрасте, я тоже нередко заблуждался, но теперь опыт дает мне право...» Опыт дает ему право на корню губить любую инициативу. Он сто лет здесь работает, и до сих пор никто не подвергал сомнению... не ставил с ног на голову... не рисковал бессмысленно... Унылая Личность боится любых реформаций — ему хочется жить спокойно, а не галопировать, выделывая новомодные фортеля в компании молодых авантюристов.

►Опасность

Унылая Личность — гениальный живописец различных неприятностей, подстерегающих твою инициативу. Он так убедительно доказывает неразумность твоих планов, что ты и сам начинаешь чувствовать, что, пожалуй, разумнее продолжать катиться по привычным рельсам. Пусть они никуда не ведут, но зато и ничего неожиданного не случится. И зачем тебе карьерный рост, слава и деньги? Пустое это...

►Твоя стратегия

Такая же, что и с Занудой. Не позволяй ему подходить к тебе на опасно близкую дистанцию. Пессимизм заразителен!

Чистая работа

Замечательно, когда у человека — прекрасные душа, лицо и одежда. А уж если у него еще и прыщей между лопаток нет, и ногти на ногах подстрижены аккуратно...

Автор: **Роман Пряткин**

Спина

Правильно

►Кожа у мужчин намного плотнее и грубее, чем у женщин. Поэтому на ней больше пор, которые активно функционируют 24 часа в сутки. Чем жирнее кожа, тем чаще поры забиваются и покрываются угрями. Эти маленькие темные точки густо располагаются на лице, второе их любимое место — между лопатками. Чтобы их там не было — пользуйся мылом или гелем для душа с антибактериальным эффектом (например, мылом **Safeguard** или очищающим лосьоном от **Shiseido**).

►Два раза в неделю пользуйся скрабом (например, крем-эксфолиант для тела от **Payot**): он удалит омертвевшие частицы кожи, которые мешают порам эффективно самоочищаться.

►Используй натуральную губку либо жесткую массажную варежку, а после душа энергично растирайся полотенцем — это улучшит кровообращение.

►Занимаясь спортом, надевай только ту одежду, которая хорошо пропускает воздух. Как раз между лопаток при напряжении стекает больше всего пота, который является прекрасной питательной средой для возникновения угрей.

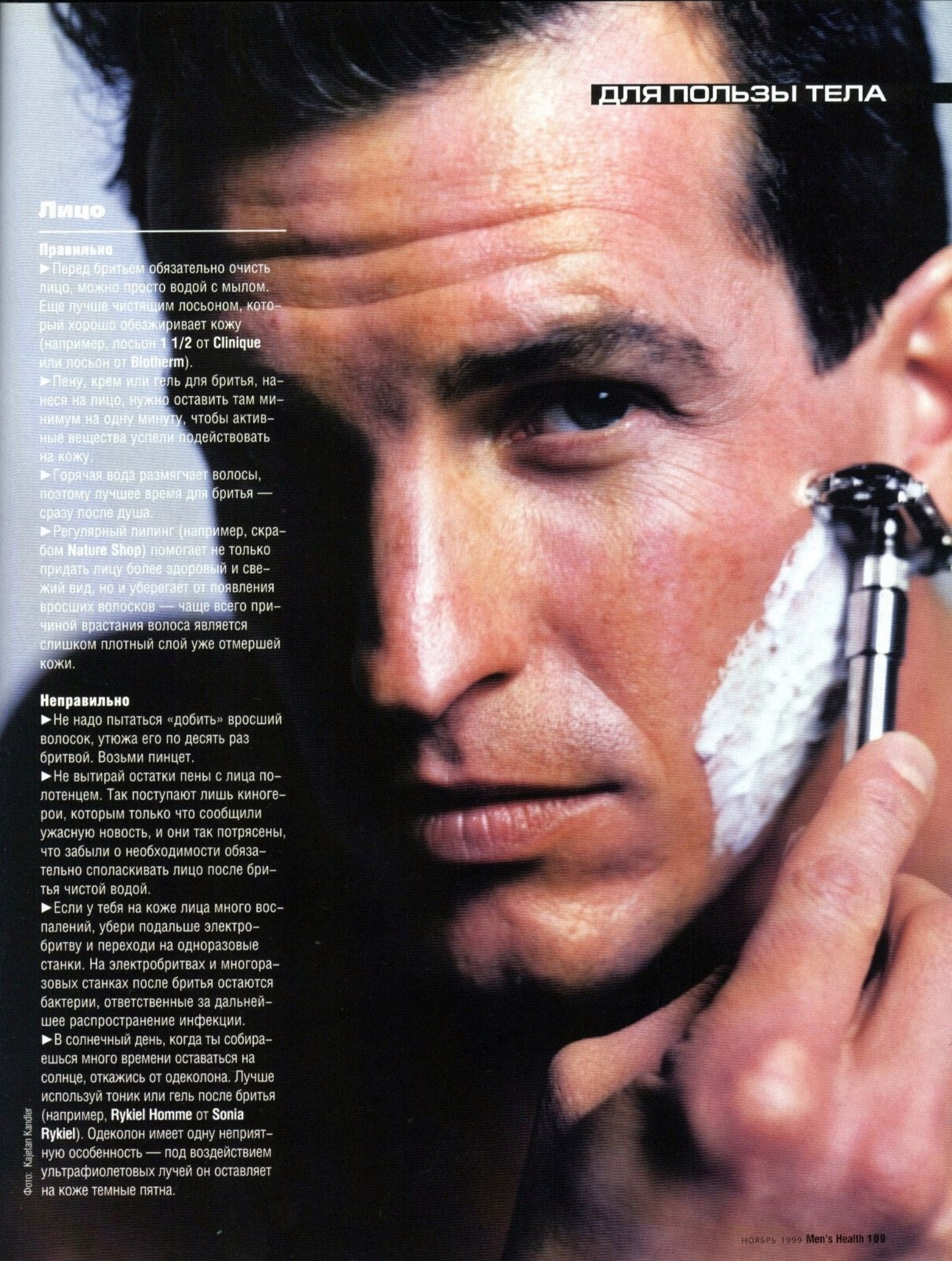
Неправильно

►Если ты из санитарных соображений позволяешь своей подружке вонзать в твою спину коготки, то дело кончится фурункулами, воспалениями и шрамами. Если уж чистить кожу на спине — то только в кабинете профессионального косметолога.

►Масла и жирные лосьоны, наносимые на тело после ванны, приносят пользу только людям с сухой чувствительной кожей. Если у тебя жирная кожа, то единственное, чему будут служить такие питательные подкормки, это получению обильного урожая угрей.

►Ультрафиолетовые лампы и солнечные лучи подсушивают и обезжиривают кожу. Но если ты переборщишь с дозировкой, то после облезания загара, угри начнут размножаться еще активнее на розовой после недавнего ожога коже. Пользуйся кремом с ультрафиолетовым фильтром!

►Длинные волосы на спине — это действительно лишнее. Но еще менее эстетично смотрится жесткая густая щетинка, которая начинает пробиваться на спине уже на следующий день после того, как ты первый раз решился ее побрить. Если тебе мешает излишняя поросль на спине — прибегни к помощи специального воска или крема-депилятора (например, **Vichy**). Иначе к общему списку твоих ежеутренних бритвенных обязанностей добавится еще и скобление собственной спины.



Лицо

Правильно

►Перед бритьем обязательно очисть лицо, можно просто водой с мылом. Еще лучше чистящим лосьоном, который хорошо обезжиривает кожу (например, лосьон **1 1/2** от **Clinique** или лосьон от **Biotherm**).

►Пену, крем или гель для бритья, нанеся на лицо, нужно оставить там минимум на одну минуту, чтобы активные вещества успели подействовать на кожу.

►Горячая вода размягчает волосы, поэтому лучшее время для бритья — сразу после душа.

►Регулярный пилинг (например, скрабом **Nature Shop**) помогает не только придать лицу более здоровый и свежий вид, но и уберегает от появления вросших волосков — чаще всего причиной врастания волоса является слишком плотный слой уже отмершей кожи.

Неправильно

►Не надо пытаться «добить» вросший волосок, утюжа его по десять раз бритвой. Возьми пинцет.

►Не вытирай остатки пены с лица полотенцем. Так поступают лишь киногерои, которым только что сообщили ужасную новость, и они так потрясены, что забыли о необходимости обязательно споласкивать лицо после бритья чистой водой.

►Если у тебя на коже лица много воспалений, убери подальше электробритву и переходи на одноразовые станки. На электробритвах и многоразовых станках после бритья остаются бактерии, ответственные за дальнейшее распространение инфекции.

►В солнечный день, когда ты собираешься много времени оставаться на солнце, откажись от одеколона. Лучше используй тоник или гель после бритья (например, **Rykiel Homme** от **Sonia Rykiel**). Одеколон имеет одну неприятную особенность — под воздействием ультрафиолетовых лучей он оставляет на коже темные пятна.

Фото: Kajetan Kandler

Ногти

Правильно

►Стриги ногти достаточно коротко, но не слишком — так, чтобы край ногтя совпадал с краем пальца. Слишком короткие ногти не только выглядят неухоженными, но и могут начать отслаиваться от пальца. Кроме того, низко обрезанные ногти мешают тебе выполнять всякие мелкие, но важные операции типа развязывания шнурков.

►Очень толстые ногти лучше обрезать не ножницами, а щипчиками.

►Стричь ногти желательно после душа, когда они распарены. При обрезании сухих ногтей более высок риск микротравм.

►После стрижки ногти нужно обработать пилкой — чтобы не осталось зазубрин, которые так неприятно цепляются за нитки на одежде. Лучше выбирать пилку не с металлическими насечками, а с минеральным напылением. При грибковой инфекции нужно использовать одноразовые пилки.

►Шероховатости на поверхности ногтя можно отшлифовать при помощи специальной подушечки для полировки ногтей. Также для этого можно воспользоваться куском замши.

Неправильно

►Не надо срезать излишки кожи у основания ногтя. Чем больше ты срезаешь — тем активнее ноготь будет зарастать. Эту прозрачную тонкую кожицу лучше аннулировать — она легко подвергается травмам и инфицированию, образует болезненные заусенцы и придает рукам вид по-настоящему трудовых конечностей. При помощи деревянной или металлической маникюрной лопаточки просто сдвигай ее вниз, к самому дальнему краю лунки: там она сама постепенно атрофируется и отсохнет.

►Быстро орудовать пилой хорошо только на лесоповале. А с ногтем так усердствовать не надо — тебе будет вполне достаточно пяти-шести движений пилкой в медленном темпе.

►Ни в коем случае не состригай ножницами мозоли на пальцах или ладонях. В крайнем случае после душа руки можно осторожно обработать пемзой.

►Не забывай после каждого мытья рук обязательно высушивать их. В противном случае ты рискуешь заполучить не только красные потрескавшиеся руки, но и грибковую инфекцию.

Ниже пояса

Правильно

►Пенис и лобковую область нужно мыть минимум два раза в день. Для этого желательно использовать мягкий pH-нейтральный гель для душа (например, **Johnson & Johnson**).

►Хотя бы один раз в день ты должен вымыть головку пениса, оттянув крайнюю плоть. Иначе там очень быстро разведутся бактерии, ответственные не только за различные инфекции, но и за весьма специфичный запах.

►Представь себе, твоя мама все-таки была права насчет шерстяных трусов осенью. Тонкая шерсть одновременно хорошо впитывает пот и «дышит», проветривая тело.

Неправильно

►Не прикасайся бритвой к этому месту! Будет только хуже. Американцы уже давно решили, что мужчине прилично удалять лишние волосы с лобковой области. Мы пока еще не совсем с этим смирились, но некоторым мужчинам, действительно, излишняя дремучесть в этом вопросе может мешать. Например, когда лобковые волосы превышают в длину 15 см и явно намерены занять собой всю территорию от коленей до подмышек. Даже исключительно гигиены ради их стоит в таком случае подстригать. Можно воспользоваться и самым щадящим кремом-депилятором. А вот бритва обязательно спровоцирует дальнейший усиленный рост волос и может привести к инфекционному воспалению.

►Одеколону здесь делать нечего. Во-первых, смешение столь различных запахов редко бывает удачным, во-вторых, спирт, содержащийся в одеколоне, может вызвать раздражение слизистых. При сильном потоотделении лучше воспользоваться гигиеническим тальком, который и дезодорирует, и впитывает лишнюю влагу.

снять с себя все, что на тебе надето, и не стать от этого хуже.

Тогда, например, ложась с женщиной в постель, ты не терзаешься вопросами типа нравится ли ей застарелый запах пота и нет ли у нее предубеждения против зеленых вросших ногтей на больших пальцах ног? Тем более что мы сразу можем ответить: нет, ей не нравится и да, есть.

И вообще, женщины куда больше, чем мужчины, обращают внимание на всякие мелочи, но ведь и ты не придешь в восторг, если обнаружишь под шелковым чулком дивно заскорузлую шершавую пятку. Хотя, казалось бы, не в пятках счастье.

Так что постарайся уделять больше внимания деталям. Даже, казалось бы, самым незначительным.

А кроме этого...

Человек уверен в себе, лишь когда у него все в полном порядке. На тебе может быть надет дорогой костюм, твоя прическа может быть выполнена победителем всемирного конкурса парикмахеров, а мышцы на животе быть рельефнее и квадратнее, чем у Тарзана в его лучшие годы, — но если ты не можешь разуться в гостях, потому что не совсем уверен в свежести своих носков, то это мешает чувствовать себя хозяином положения.

Ухоженность — это когда ты спокойно и непринужденно можешь

■ Пять волос на груди — это проблема. Вот когда их пять тысяч пятьсот пятьдесят пять, тогда проблемы нет. Все вполне мужественно и достойно. Когда их нет вообще — тоже замечательно.

Но вот когда их три слева и два справа, тогда это смотрится странновато. Тем более, если они длинны, черны и завиваются на кончи-

Полезные штучки

Normaderm от **Vichy** — очищающий и дезинфицирующий экспресс-гель для кожи, склонной к появлению угрей. ◄

Стик-дезодорант **Herrera for Men** от **Carolina Herrera** — стик не только придает телу приятный аромат, но и препятствует появлению пота. ◄

Athlete's foot от **Scholl** — снимает зуд и воспаление кожи; способствует разрушению грибка, поражающего стопы. ◄

Бритва **Mach 3** от **Gillette** бреет хорошо всеми тремя лезвиями. ◄

Мочалка для тела от **Mades** из натуральных волокон сезаля — это пилинг и массаж одновременно. ►

ках в игривые завитушки. В этом промежуточном случае их лучше удалить при помощи пинцета.
Если волоски растут рядом с соском, тогда, чтобы не было мучительно больно, проведи предварительно обезболивание. Возьми кубик льда и приложи его ненадолго к месту, откуда волос растет, — в течение нескольких секунд будет держаться эффект заморозки. Если волос больше пятнадцати, но все равно негусто, лучше не мучить себя понапрасну, а отправиться в косметологический центр, где тебе их либо навеки выжгут мощным лазером, либо надолго удалят при помощи специального воска.

■ Если у тебя на крыльях носа и лбу постоянно образуются угри, значит, ты недостаточно хорошо обезжириваешь кожу. Протирай утром и вечером проблемные зоны очищающим лосьоном. Старайся не заползать особенно на чистые участки кожи, которые, возможно, наоборот, страдают от сухости и требуют применения питательного крема.

■ Запах пота нет смысла забивать сильными ароматами — твои живые феромоны все равно победят искусственно законсервированные ароматы сандала и цитрусовых. Выбирай себе дезодорант с эффектом антиперспиранта, который уменьшает потоотделение и одновременно уничтожает основных виновников запаха — бактерий.

■ Ежедневное проветривание обуви способно в два раза снизить интенсивность запаха пота от ног. Чтобы уменьшить потливость, можно прибегнуть к старому испытанному методу: каждый вечер делать десятиминутную ванну для ног в подсоленной теплой воде. Носки из натуральных тканей, стельки и кремы с антибактериальным эффектом также помогают решить проблему. Очень стойкий запах может быть свидетельством грибкового заболевания: в этом случае стоит обратиться к врачу.

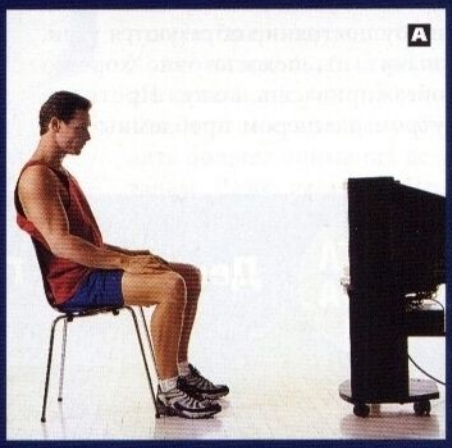
■ Мозоли на пятках у мужчин образуются не так быстро, как у женщин. Видимо потому что у нас ноги больше, и вес распределяется по стопе более равномерно. Тем не менее, пемза тебе также не помешает — раз в неделю стоит слегка обрабатывать ею подошвы после принятия ванны. Но не перестарайся — если ты будешь шкрябать пятки слишком энергично, то только спровоцируешь дальнейшее нарастание лишнего эпидермиса. VH

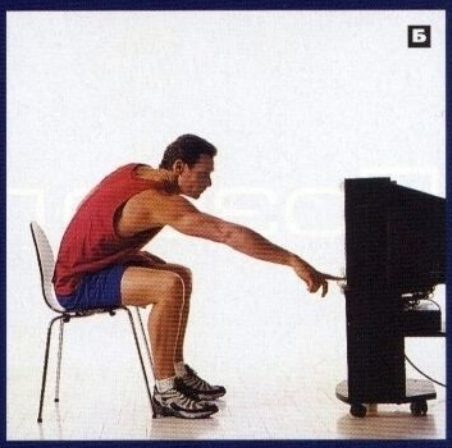
ДЕНТА ВИТА
Дента Вита Престиж
Позволь себе лучшее!
В Москве:
Газетный пер., д. 9, стр. 4
Телефон: (095) 202 4590
202 3839
229 1307

БУДЬ КРАСИВЫМ

С ТВ И ПИВОМ

Если в твоем представлении идеальный план на вечер пара ТВ-сериалов, трансляция футбола, «Дорожный патруль» и энное количество пива — ради бога. В конце концов, мы тебе не мама, не жена, не подружка и не лечащий врач. Некогда нам тебя пилить и наставлять на путь истины — журнал надо делать. Это, естественно, не означает, что нам абсолютно наплевать на тот урон, который ты можешь нанести собственному организму. Именно поэтому мы обратились к специалистам, и они составили по нашей просьбе фитнес-комплексы, которые помогут отчасти компенсировать вредные последствия подобного времяпрепровождения. Конечно, эффект был бы выше, если бы ты немного изменил свои привычки... Впрочем, это уже похоже на ворчание, которое опять-таки не входит в наши планы.





Комплекс I Ноги

упражнение	подходы	повторы	отдых (секунд)
жим ногами	1	10	90
разгибание ног	1	18*	60
сгибание ног	1	18*	60
разгибание ног	1	18*	60
сгибание ног	1	18*	60
жим ногами	1	20**	—

* сделай 6 повторов с тяжелым весом; уменьши вес и, не отдыхая, выполни еще 6, затем уменьши вес и сделай без паузы последние 6.
** используй тот же вес, что и в первом подходе жима ногами.

Комплекс II Грудь, плечи, трицепсы

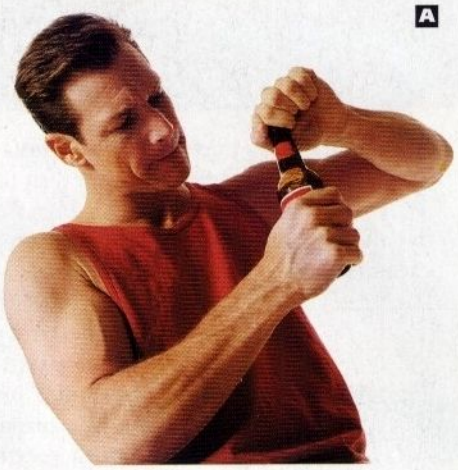
упражнение	подходы	повторы	отдых (секунд)
жим гантелей на наклонной скамье	1*	10	нет
жим гантелей на горизонтальной скамье	1*	10	нет
отжимания на брусьях	1	максимум	нет
отжимания от пола	1	максимум	120
Выполни этот комплекс дважды, перед тем как перейти к упражнениям для плеч			
жим гантелей сидя	1**	10	нет
подъем гантелей через стороны в наклоне	1	10	нет
подъем гантелей через стороны стоя	1	10	нет
подъем гантелей перед собой	1	10	нет
жим гантелей сидя	1	максимум	120
разгибание рук для трицепсов	1	15–20	—

* Используй один и тот же вес для этих двух упражнений.
** Используй одинаковый вес во всех упражнениях для плеч.

Комплекс III Спина и бицепсы

упражнение	подходы	повторы	отдых (секунд)
тяга сверху широким хватом	1	10	нет
тяга сверху средним хватом	1	10	нет
тяга сверху узким хватом	1	10	нет
тяга сверху обратным хватом	1	10	нет
тяга сверху широким хватом	1	20	нет
тяга сидя к животу	1	10	120
Выполни вышеописанный комплекс для бицепсов дважды			
сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	1	10	60
сгибание рук с гантелями сидя	1	10	60
сгибание рук на скамье Скотта	1	10	—

Фото: Beth Bischoff


А

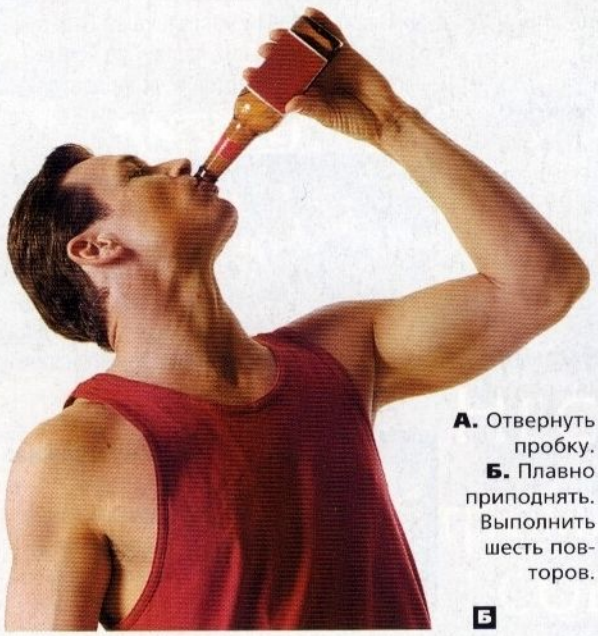
Пара бутылочек пива в день, конечно, снижает риск заполучить сердечный приступ или инфаркт, но зато делает тебя жирнее. Даже если у тебя, что называется, ни в одном глазу, все равно под пиво поглощаешь пищи больше, чем обычно. Аппетит разыгрывается. Хоть ты тресни. Кроме того, организм воспринимает алкоголь как токсин и всеми силами старается от него избавиться. К сожалению, во время этой борьбы он так увлекается, что забывает бороться с жиром.

Результаты целого ряда научных исследований показывают, что потребление алкоголя и набор лишнего веса никак не связаны между собой. Но есть и другая точка зрения. Статья, недавно опубликованная в American Journal of Clinical Nutrition, например, утверждает, что любители влить в себя несколько бутылок пива, не сокращая обычного рациона питания, ежедневно дополнительно поглощают 200-300 ккал. Если все это усугубляется малоподвижным образом жизни, то за год можно легко набрать лишних 12 кг. А то и больше.

Тем не менее есть способ и с пивом не расстаться, и фигуру сохранить. Авторы программы для пьющих (не запоем, естественно) исходили из того, что, во-первых, чем больше мышечная масса, тем легче организму бороться с алкоголем, а во-вторых, для таких людей наилучший фитнес-результат дают кратковременные интенсивные нагрузки. Постарайся делать каждый из комплексов хотя бы раз в неделю. И получишь результат. А чтобы он был более весомым делай так:

▶Принимай антиоксиданты, особенно витамины С и Е. Алкоголь — антиоксидант, то есть благодаря ему в организме вырабатывается больше свободных радикалов, чем при общении с сотрудником ГИБДД, настаивающим на том, чтобы ты заплатил штраф непременно через Сбербанк и немедленно. 500-1000 мг витамина С и 130-260 мг витамина Е в день — оптимальная доза.

▶Пей побольше воды. Алкоголь обезвоживает организм. Поэтому крайне не рекомендуется пить пиво непосредственно после того, как ты уже изрядно попотел на тренажерах.


Б

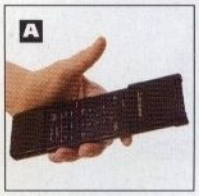
А. Отвернуть пробку. **Б.** Плавно приподнять. Выполнить шесть повторов.

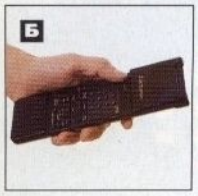
▶Не пей перед сном. Алкоголь оказывает самое сильное воздействие на фазу «короткого сна» (REM-фаза), во время которой в организме наиболее интенсивно вырабатывается гормон роста, способствующий строительству мышц.

▶Попытайся пить умеренно (не более пары бокалов/бутылок пива в день) или, по крайней мере, разумно (то есть не до полного изумления). Кроме всего прочего, у часто и изрядно пьющих мышцы становятся вялыми, и понижается уровень тестостерона в организме.

СМОТРИ И ДЕЛАЙ

Начнем с хорошей новости. Телемания вредит организму ничуть не больше, чем чтение или блуждание по Интернету. Но, в отличие от последних, дает возможность снизить негативное влияние сидячего образа жизни, поскольку позволяет совершать разнообразные движения, не отрывая взгляд от экрана. А рекламные паузы — это вообще идеальное время для небольшой разминки.





Смешное шоу № 1
упражнения для верхней части тела

▶**Разминка:** выполняй прыжки с одновременным подъемом рук через стороны до первой рекламной паузы.

▶**Рекламная пауза 1:** отжимания. Когда совсем устанешь, перейди на отжимания с колен, а затем — стоя от стены.

▶**Рекламная пауза 2:** подъем рук через стороны. Используй легкие гантели, или одинаковые емкости с жидкостью для мытья посуды, или банки тушенки. Сделай максимальное число повторов, потом выполни подъемы через стороны в наклоне, а затем пожимания плечами.

▶**Рекламная пауза 3:** сгибания рук для бицепсов и разгибания рук в наклоне для трицепсов. Выполняй поочередные сгибания рук с гантелями с тем же весом, пока хватит сил. Затем максимум разгибаний рук в наклоне для трицепсов — это приблизит окончание первой телепередачи.

Смешное шоу № 2
упражнения для нижней части тела

▶**Рекламная пауза 1:** приседания у стены. Прислонись спиной к стене и медленно приседай до тех пор, пока угол сгиба ног в коленях не составит 90°. Задержись в этом положении столько времени, сколько сможешь, затем медленно поднимись.

▶**Рекламная пауза 2:** выпады. Это упражнение можно выполнять на месте или продвигаясь по квартире выпадами. Не забудь сначала задернуть шторы.

▶**Рекламная пауза 3:** подъем на носки. Выполни максимальное число подъемов на носки стоя, затем сидя (стопы упираются в пол, на коленях — отягощение, например «Энциклопедический словарь», или кофейный столик, или ребенок).

Смешное шоу № 3
упражнения для пресса и нижней части спины

▶**Рекламная пауза 1:** скручивания

▶**Рекламная пауза 2:** скручивания наискось и наклоны в стороны

▶**Рекламная пауза 3:** подъемы туловища лежа на животе

Телемания — болезнь опасная и трудноизлечимая. А в сочетании с привычкой потягивать холодное пивко — вообще неизлечимая. Мы и не собираемся тебя врачевать. Просто предлагаем здоровый ответ на их ТВ-предложения. И если со временем у тебя разовьется безусловный рефлекс, то мы достигли своей цели.

Их программа: Бивис и Баттхед
Твоя программа: по 10 сгибаний правой и левой руки (поочередно) с нетяжелой гантелью, когда слышишь: «сиськи» или «задница».

Их программа: Про это
Твоя программа: 10 отжиманий от пола каждый раз, когда Ханга произносит: «И что вы при ЭТОМ чувствовали?»

Их программа: Скорая помощь
Твоя программа: 20 сжатий эспандера кистью правой и левой рук поочередно, когда звучит очередной диагноз, который тебе пока, слава Богу, не грозит.

Их программа: Итоги/Сегодня
Твоя программа: бег на месте 1–1,5 мин. при смене каждого сюжета. Активный массаж ушей (как будто стряхиваешь с них лапшу) во время выступлений экспертов и лидеров думских фракций.

Их программа: Футбол
Твоя программа: 10 скручиваний для пресса всякий раз, когда этот козел со свистком все делает неправильно.

Их программа: Городок
Твоя программа: 10 прыжков на месте с перекрещиванием ног всякий раз, когда Стоянов появляется в женской роли.

Их программа: Я сама
Твоя программа: 10 боксирующих движений при появлении Арбатовой или Меньшовой (по вкусу).

Их программа: X-Files
Твоя программа: 10 глубоких наклонов каждый раз, когда агент Скалли испуганно вскрикивает: «Малдер!»

Их программа: Вавилон
Твоя программа: 15 вращений головой при появлении очередного иноплатетянина, на которого не хочется быть похожим.

Фото: ФОТОбанк East News, Иванов/«7 дней», Петрухин/«7 дней»,

VACHERON CONSTANTIN

Manufacture Horlogère. Genève, depuis 1755

Часы с секторным календарем

Часы с секторным календарем. Функция дня недели.

На ободке корпуса - кнопка коррекции даты.

Механизм с автоматическим заводом.

Посеребренный циферблат с римскими цифрами.

Выполняются из белого, розового золота или из платины.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16,
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7789.

Кутузовский пр-т, 31,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2,
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная площадь, 1,
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8353.

Михайловская, 1/7,
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411

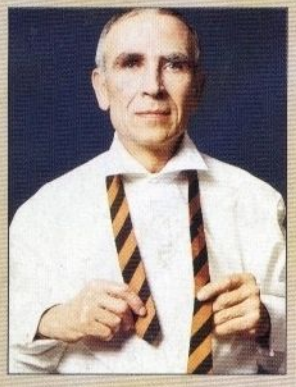
Твой связной

Известно, что у делового мужчины на шее должно быть многое: семья, друзья, коллеги-бездельники и ответственность за судьбу человечества.

Но прежде всего на этой шее должен быть правильно завязанный галстук. Секретами мастерства с нами делится знаменитый имиджмейкер **Хорст Рангманн.**

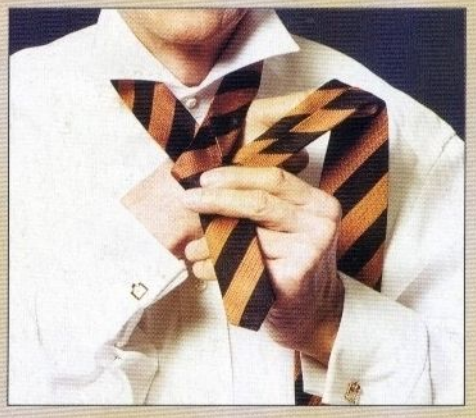
Автор: **Тэдди Йель**

Простой узел



1. Оберни галстук вокруг шеи так, чтобы его узкий конец оказался справа и намного выше широкого.

2. Перекрести оба конца (короткий оказывается под длинным), придерживая место скрещения двумя пальцами.



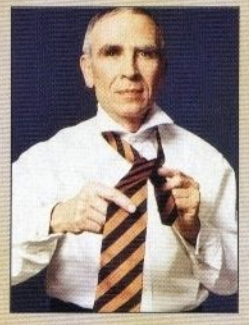
3. Левая рука продолжает придерживать место скрещения. Длинный конец галстука заводится правой рукой под узел слева направо.

4. Правая рука ведет длинный конец галстука через левую руку.

5. Левая рука продолжает держать узел, правая — ведет длинный конец галстука слева направо, ниже уровня первого витка.

6. Длинный конец галстука правой рукой пропускается сзади в промежуток между воротничком и узлом.

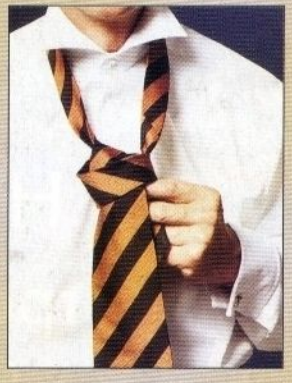
7. Выправив длинный конец галстука полностью вверх, правая рука пропускает его поверх узла.



8. Теперь широкий конец галстука находится прямо поверх узкого. Правая рука берет самый кончик...

9. ...широкой части галстука и продевает в образовавшуюся петлю.

10. Указательным пальцем левой руки, узел слега расширяется, чтобы широкая часть галстука проходила свободно.



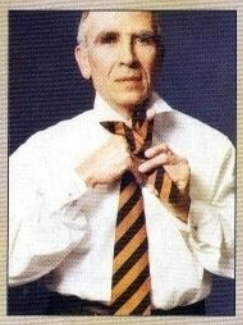
11. Левая рука крепко держит узел, правая тянет вниз широкий конец.

12. Теперь левая рука тянет узкий конец галстука вниз, а правая подтягивает узел вверх.

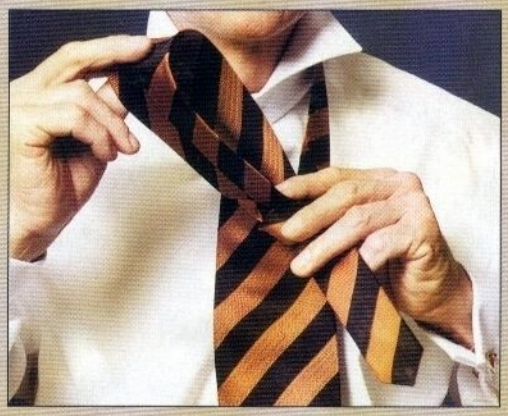
13. Осталось только аккуратно опустить воротничок — и простой узел готов!

Левый виндзорский узел

1. Галстук перекрещивается коротким узким концом направо.



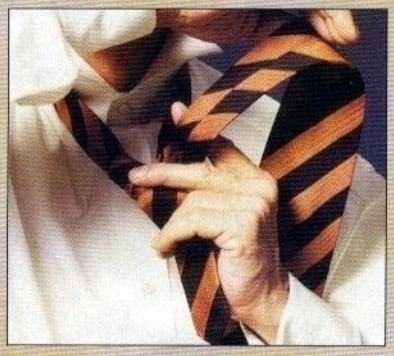
2. Место перекрещивания удерживается левой рукой, широкий конец — правой.



3. Широкий конец галстука берется большим и указательным пальцами правой руки и продевается между местом перекрещивания и воротничком снизу вверх — до подбородка, затем вперед и вниз.

4. Широкий конец галстука сдвигается по петле вправо от узла. Левая рука продолжает придерживать узел.

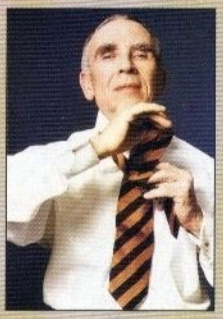
5. Правой рукой широкий конец галстука проводится снизу под узлом справа налево.



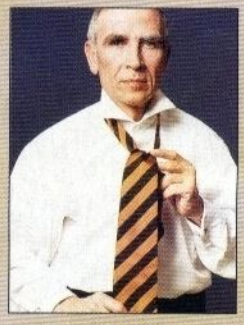
6. Теперь широкий конец галстука проходит по узлу слева направо.

7. Левая рука держит узел, правая — широкий конец галстука.

8. Широкий конец галстука справа поднимается между узлом и воротничком.



9. Правой рукой широкий конец галстука вытягивается вперед, поверх узла.

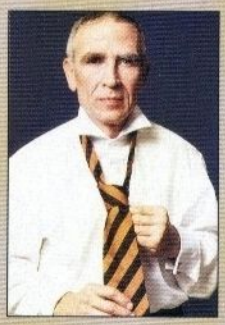


10. Широкий конец галстука теперь лежит точно поверх узкого.

11. Левая рука расширяет петлю, правая рука подносит к петле широкий конец галстука...

12....и продевает его сквозь петлю.

13. Правая рука тянет широкий конец вниз, пока левая держит узел.



14. Теперь осталось только подтянуть узел вверх.

Так выглядит левый виндзорский узел. Маленькие складки под ним не свидетельствуют о том, что галстук завязан неумело — это напоминание о шейном платке, который завязывался со складками, и лишь спустя века превратился в современный ровный галстук. Но если тебе не нравятся эти складки — можешь их не делать, это не будет нарушением стиля.

Складки на узле делаются при помощи указательного пальца.

Фото: Boris Kumicak

ЖУЙ!

Автор: **Василий Шомов**

Лучше ходить с дыркой в зубе, чем сдаваться врачу. Лучше есть анальгин горстями, но оставаться свободным. Лучше навсегда прекратить улыбаться и перейти на потребление каши-размазни, чем прийти к врачу и услышать: «Ну и что вы сотворили со своими зубами, молодой человек? Придется все выдрать и ставить съемную челюсть...» И зачем мучиться, если все уже давным-давно безвозвратно испорчено и ничего уже с ЭТИМ не поделаешь. Поделаешь.

Нелюбовь к стоматологам — это суеверие. И не надо так скептически ухмыляться. Я повторяю: нелюбовь к стоматологам — это суеверие. Людей в белых халатах мы побаиваемся, потому что на генетическом уровне помним, какие пытки творились в стоматологических кабинетах даже спустя полвека после заключения Женевской конвенции о правах человека.

Все твои страхи связаны с тем, что последние несколько лет ты наверняка не посещал современные стоматологические клиники. И мы беремся это доказать в своей краткой стоматологической азбуке. Почему азбуке? Во рту — 32 зуба. В алфавите — 33 буквы. Твердый и мягкий знаки мы позволили себе объединить. Итак, получилось 32 на 32…

Американская улыбка Она же голливудская. Понятие родилось в 60-е годы, когда цветные пленки для фильмов стали по-настоящему цветными (а не слегка подкрашенными), а стоматологические технологии (керамика, имплантация и т.д) достигли уровня тогдашних ядерных, да и вообще хорошие зубы стали символом успеха.

Бормашина Грохочущие агрегаты с тупыми борами, издающие душераздирающие звуки, ныне можно увидеть разве что в Политехническом музее. Сегодня в ходу нежно посвистывающие многооборотные турбины со сжатым воздухом и подаваемой под давлением водой. Благодаря этому во время сверления зуб не нагревается и ты лишен возможности ощущать нарастающую боль и характерный запах жженой кости.

Восстановление Или реставрация. «Если ты не хочешь, чтобы зуб обтачивали под коронку, попробуй его восстановить, — предлагает Людмила Шебухова, врач стоматологической клиники «Дента Вита Престиж». — Мы реставрируем зуб композитными материалами, полностью возвращающими ему форму, цвет и блеск. Композиты сглаживают неровности, устраняют трещины, сколы и пигментные пятна. После этого зуб полируется, шлифуется и становится неотличимым от здорового».

Главный враг Кариес — разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани. Особенно охотно развиваются эти микроорганизмы, когда ты ешь:

а) сахар-рафинад (самое кариесогенное вещество в твоем меню);

б) сахарозу, глюкозу, фруктозу, которые обладают чуть меньшей, но все равно повышенной кариесогенностью;

в) продукты, содержащие углеводы, — они не вызывают кариес, но добавление сахара превращает их в кариесогенные (например, сладкие кексы и булочки).

г) свежие фрукты и ягоды, сухофрукты и фруктовые соки — обладают умеренной кариесогенностью, но добавление к ним сахара существенно усиливает вредное действие.

Десны Если ты действительно решил обзавестись голливудской улыбкой, то не занимайся самодеятельностью. Все доморощенные и подозрительно часто рекламирующиеся средства могут нанести непоправимый урон твоим деснам. «Наши специалисты сделают слепки с ваших зубов и по ним отольют индивидуальные силиконовые капы, которые надеваются на зубы и удерживают на них карбамида пероксид — вещество отбеливающее и уничтожающее внутренние пятна в эмали, — рассказывает Владимир Сойфер из Американского медицинского центра. — Помните, что после отбеливания надо меньше курить и пить чая и кофе, иначе пигменты, содержащиеся в них, испортят всю красоту».

Ежедневно 5 правил чистки зубов:

1. Чисть зубы щеткой и фторидсодержащей пастой не реже 2 раз в день — утром и вечером. Также хорошо, если в состав пасты будут входить триклозан и цитрат цинка.
2. Не старайся чистить зубы с сильным нажимом, но делай это тщательно. Время чистки зубов — не менее 2 минут.
3. Двигай щеткой во всех направлениях. Во время круговых движений зубной щеткой слегка захватывай и массируй край десны.
4. Чисть все боковые (губные и щеч-

ные) поверхности верхних и нижних зубов, жевательные и внутренние (язычные) поверхности и межзубные промежутки.

5. После чистки не выполаскивай полностью изо рта всю зубную пасту.

Ё-моё Зуб выбили. Найди его и заверни в платок, марлю, бинт или положи его в стакан с молоком — и бегом к стоматологу. «Если десна не повреждена и лунка чистая, — утверждает Сергей Супрунов, к.м.н., врач стоматологической клиники Kraftway, — то вполне реально вставить зуб на место. В такой ситуации выбитый зуб, возвращенный на место в течение 2 часов после травмы, прирастает в 70% случаев. Особенно успешно встают на место передние зубы с одним корнем. Однако многое зависит от характера травмы. Нередко приросший зуб живет не более 6 лет».

Жвачка Сколь бы ни были убедительны телевизионные картинки про то, как мерзкие черные бяки отпадают от зубов, — ни одна жвачка не заменит самой простой зубной щетки.

Зубочистка/зубная нить Зубочистка должна быть деревянной. Желательно из хвойных пород, а лучше сандаловая. Спички — совершенно исключены. В них целая туча вредных химикатов. Зубная нить требует определенного навыка в обращении — есть риск травмы десны. Пользуйся зубной нитью 1 раз в день, лучше перед сном. Специалисты считают, что пользование нитью даже важнее, чем чистка зубов, потому что она достает туда, куда щетинки щетки не проникают.

Имплантация Или вживление. Механика этого процесса проста: на месте отсутствующего или удаленного зуба в челюстную кость ввинчивается металлический имплантант с внутренней резьбой. После того как он надежно укоренится в кости, на него навинчивается верхняя часть имплантанта и крепится керамическая коронка — видимая часть зуба. «Имплантация сегодня — отнюдь не элитная процедура, — считает Марк Гомпер, доктор Европейского медицинского центра. — Имплантанты физиологичны и не сравнимы по удобству и красоте с протезами. При имплантации не травмируются соседние зубы, десна, слизистая оболочка, равномерно распределяется нагрузка на все зубы и создается прекрасный косметический эффект.

Фото: CORBIS/Everett Collection

Сами по себе имплантанты — ювелирная вещь, но высокое качество — гарантия долговременности и надежности». Понятно, что имплантанты — вещицы не дешевые, а новые модели тем более. «Имплантанты нового поколения — это новый дизайн и коническая форма тела, входящего в кость. Благодаря этому имплантант по своим биофизическим свойствам максимально приближается к натуральному зубу и прочнее удерживается в кости, — поясняет Владимир Сойфер из Американского медицинского центра. — Изготовленные из титана имплантанты настолько хорошо приживаются, что происходит остеоинтеграция — врастание кости в поверхность имплантанта на молекулярном уровне».

Йога Некоторые упражнения из этого восточного гимнастического комплекса по разным причинам действительно способны устранить зубную боль. Но дырку в зубе йога не залечит — можешь не надеяться.

Капа Ни одна хорошая клиника не позволит клиенту выйти их своих дверей со щербатой улыбкой. Даже если тебе предстоит ходить без зуба всего лишь день, то на пустое место тебе поставят капу — пластиковый полый зуб, который надевается поверх штифта или обточенного зуба на то время, пока изготавливают коронки. Косметический эффект — великолепный.

Лазер Стоматологи применяют его для распломбировки корневых каналов зуба, если они были заделаны некачественно, но прочно. Ранее для этого использовались длинные, тонкие и очень неприятные на вид сверла. Теперь при перепломбировке лазер очищает канал, а заодно стерилизует его и снимает воспаление. Кроме того, лазером дезинфицируют кариозную полость, перед тем как поставить пломбу, и используют его как сверхтонкий скальпель при необходимости оперативного лечения десен. Аккуратные лазерные разрезы заживают быстро и без последствий.

Молочные продукты Молоко и сыр — профилактические продукты, не вызывающие кариес и способствующие восстановлению минерального состава зуба.

Налет Ты можешь чистить зубы непрерывно, но все равно на них останется какая-нибудь дребедень, особенно если ты куришь и пьешь кофе или крепкий чай. «Профессиональное удаление зубного налета нельзя путать с отбеливанием, хотя в результате снятия зубного камня и отложений зубы действительно становятся чище, белее, а главное — здоровее, — поясняет Сергей Супрунов из Kraftway. — Сначала грубые отложения зубного камня уничтожают с помощью ультразвука. Затем в ход идет раствор с кристалликами минеральных веществ, подаваемый под давлением, для снятия пигментных пятен и мягкого налета из самых потайных уголков зуба, и заканчивается все полировкой зубной эмали. Снятие зубного камня — не просто косметика, это действенная профилактика кариеса (начинающегося именно там, где есть зубные отложения) и заболеваний десен. И делать это надо раз в 6 месяцев».

Обезболивание. Зубы сегодня, действительно, лечат абсолютно без всякой боли! И вообще без любых неприятных ощущений! Цивилизованное обезболивание проводится в несколько этапов. Сначала на область десны распыляют или наносят местный анестетик. И только когда это средство подействует, в это место проводят безболезненную инъекцию или используют специальный безыгольный инжектор, под давлением вносящий анестетик в ткани. Современные анестетики обладают более чем достаточными глубиной обезболивания и длительностью действия. При этом они лишены побочных действий и практически не вызывают аллергии (1 случай на 100000).

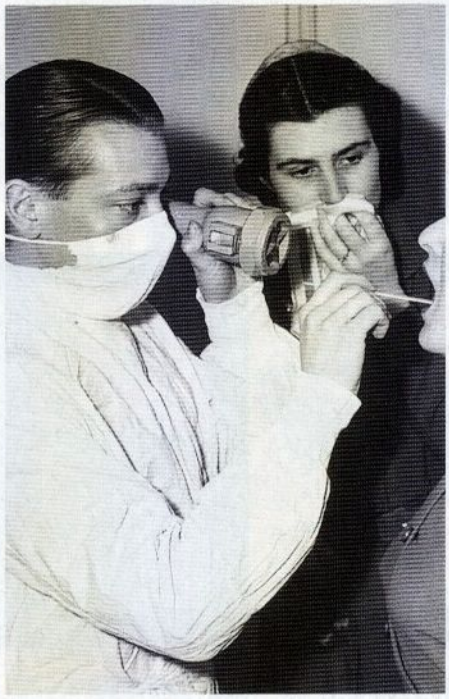
Пломбы Раньше тебе сначала сверлили кариозную полость, затем, чтобы убить нерв, закладывали мышьяк и, закрыв зуб временной пломбой, говорили: «Придете через 2 дня. Если будет очень болеть, сами выковырните пломбу иголочкой». Сегодняшний стандарт пломбировки — один визит к врачу. А пломбы из современного композитного материала держатся как минимум пять лет.

Рентген Сегодня ты — полноправный участник лечения, а значит, можешь получить всю информацию и поинтересоваться нюансами. Это стало возможно благодаря тому, что в каждом кабинете есть рентген. Только называется это радиовизиограф. Снимки твоего зуба в реальном времени появляются на экране компьютерного монитора. «Мы не делаем тайн из лечебного процесса. Напротив, считаем, что пациент должен полностью ориентироваться в проблеме, в объеме проводимого лечения и при необходимости суметь правильно информировать другого врача. К тому же использование радиовизиографа снижает уровень рентгеновского облучения в 6 раз», — объяснил доктор Марк Гомпер из Европейского медицинского центра. Кстати, обычный рентген тоже со счетов не сбрасывают, делая на специальных установках панорамные снимки, на которых видны сразу все твои зубы.

Слюни Сегодняшние стоматологи навеки распрощались с мерзостной привычкой сперва превращать посетителей в хомяков, набивая им рты ватой, а потом говорить: «Сплюньте». Теперь, чтобы ты не захлебывался слюной, в угол рта тебе вложат специальную трубочку-аспиратор, которая сама будет обеспечивать постоянный отток жидкости.

Таблетки Глотать горстями анальгетики и аспирин, равно как и класть их на больной зуб — не более чем временное, очень временное решение проблемы. И это без учета вреда, который ты наносишь своим деснам, а также желудку, печени и прочим органам.

«Убитый» зуб Залеченный и лишенный пульпы (то есть «убитый») зуб нередко начинает менять свой цвет — темнея, синея или розовея. Но его цвет можно восстановить. «Мы не пытаемся воздействовать на его поверхность, а отбеливаем ткани изнутри, — поясняет Анна Спиридонова, врач стоматологической клиники «Дента Вита Престиж» — Для этого сначала удаляется старая пломба, а на ее место внутрь зуба закладывается особое отбеливающее вещество. За 3-4 посещения врача зуб полностью восстанавливает свой естественный цвет».



Фикса (устар.) Она же коронка. Коронки (металлические, или металлокерамические, или просто керамические) — это футляры, изготавливаемые по форме твоего зуба, которые после его обтачивания надеваются сверху. Сегодня все большее распространение получают бескаркасные, полностью керамические коронки targis vectris и низкотемпературная керамика. Изготовленные по этой технологии коронки — более легкие, естественные и эстетичные. В случае, если такая коронка треснула, ее можно не менять, а отремонтировать прямо во рту. К тому же такие коронки устанавливают на зубы после одной примерки и изготавливают всего за 3 дня.

Халтура Прежде чем доверить свои зубы клинике, стоит проверить ее лицензию. Если с лицензией все в порядке, осмотри кабинет. Сидячее кресло должно насторожить (сегодня зубы лечат в положении лежа). А если, сев в кресло, увидишь по правую руку столик, уставленный банками со зловещими колюще-режущими инструментами — беги оттуда. Стоматологическое оборудование продается комплектами — если у врача нет стеллажных закрытых шкафов, значит, нет и хорошей техники.

Цыкать Если у тебя появилась стойкая привычка после сытного обеда издавать характерный и малоприятный для окружающих звук для того, чтобы извлечь из дупла зуба застрявшую половину котлеты — пора идти к стоматологу.

Челюсти Есть у нынешних стоматологов портативная видеокамера размером с авторучку, с помощью которой можно снять (и посмотреть) захватывающий триллер «Челюсти. Твои».

Шепелявость Долой «субы», «хубы» и «фубы». Никаких постоянных фефектов фикции при протезировании, удалении или имплантации не будет.

Щетка Должна быть:

- ▶мягкой, пружинистой, с синтетической щетиной;
- ▶на ней должна быть маркировка soft — чтобы щетка не травмировала десны;
- ▶кончики щетинок должны быть закруглены;
- ▶головка зубной щетки должна быть небольшой;
- ▶шейка щетки должна быть изогнутой или гибкой;

N.B. Меняй зубную щетку не реже 1 раза в 3 месяца.

Ы-ы-ы Единственный звук, который может издать пациент в момент работы стоматолога. Увы, и сегодня тоже. Но — реже.

Ъ/Ь Идеальное сочетание качеств хорошего стоматолога. Твердая рука/мягкий подход, коммерсантЪ/алЬтруист и т.д.

Электрощетка Единственный конкурент обычной зубной щетки. Признана стоматологами самой эффективной.

Юридическая ответственность Не забудь, что стоматологические клиники несут юридическую ответственность за некачественное выполнение своей работы. Поэтому, сохранив все чеки и выписки из истории болезни, ты всегда можешь обратиться в суд за возмещением ущерба, если таковой случится по вине клиники.

Я Полноценное «Я» — это 32 зуба. 32 здоровых зуба. MH

Фото: Tone Stone Images, Benelux Press

www.propaganda.ru

Он не просто вожак. Он главный. Стадо обезьян имеет сложную организацию – но он всегда идет впереди. За ним самки с детенышами и лишь затем вожаки низших рангов. Ему не нужно наказывать провинившуюся обезьяну. За него это сделают молодые.

Настоящая ВЛАСТЬ еще существует в природе...

Фонд Национальных Парков создан при содействии ING Barings и Independent Media для организации программ по сохранению заповедников и национальных парков. Контактный телефон (095) 9373399.

ФОНД НАЦИОНАЛЬНЫХ ПАРКОВ NATIONAL PARKS FUND

Слушайте природу

Тебя должно быть больше

Программа быстрого наращивания мышечной массы для тощих

Если от природы ты худощав, тебе, скорее всего, придется свыкнуться с мыслью, что ты никогда не станешь ни борцом сумо, ни двойником Элвиса Пресли, ни карикатурным новым русским. Однако не все еще потеряно. Любой настойчивый «дистрофан» способен нарастить себе 5-7 рельефных килограммов мускулатуры. Всего за 28 дней. Мы расскажем, как можно этого добиться с помощью специальной «двухслойной» тренировки. Только не присылай нам потом счета из магазинов одежды, где тебе придется полностью обновить свой гардероб.

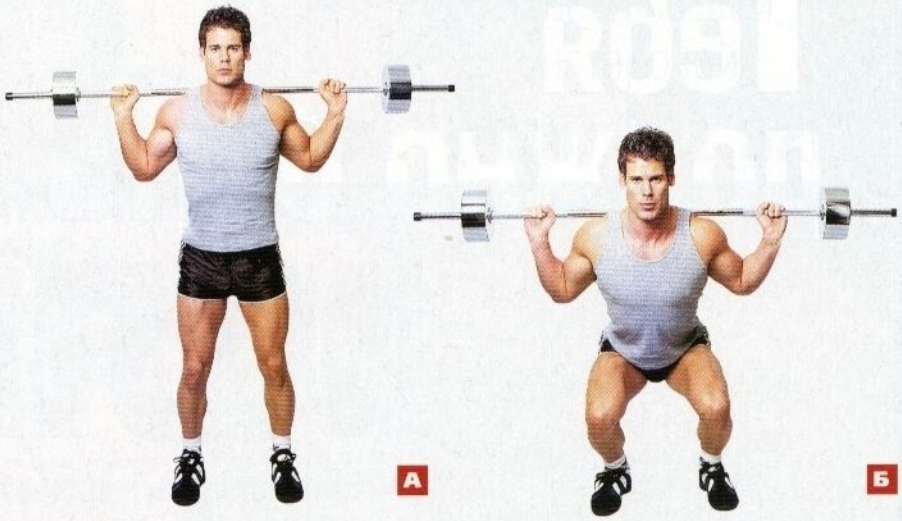
Фото: David O'Driscoll, Duncan Kendall

Цикл упражнений №1: понедельник и пятница

Одним из наиболее эффективных методов быстрого наращивания мышечной массы является так называемая эксцентрическая тренировка. Суть этого метода — в перегрузке мышц в процессе опускания поднятого веса. Секрет состоит в том, что опускать вес нужно на четыре счета, а поднимать на два. Предлагаются два варианта тренировки, которые следует чередовать. Выполняй их как минимум в течение четырех недель, и ты обнаружишь у себя заметное увеличение мускулов.

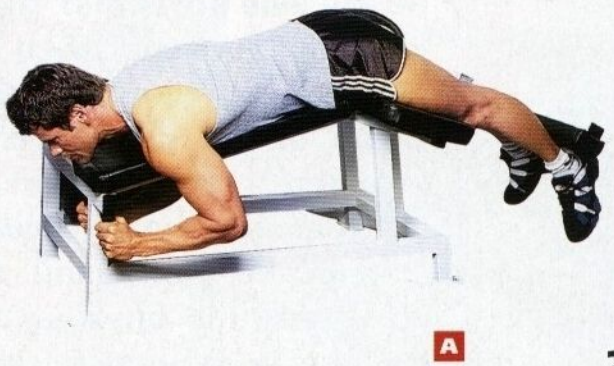
Правила

1. Перед тренировкой всегда делай разминку (в течение 5–7 минут), выполняя упражнения на растяжку.
2. Все упражнения (обоих комплексов) выполняй за два подхода по 8–10 повторов в каждом.
3. В интервалах между подходами отдыхай 1–2 минуты — за это время сделай несколько растяжек или попей воды.
4. Каждом подход выполняй, пока хватает сил.
5. На начальном этапе один день между тренировками всегда используй для отдыха, например цикл №1 — понедельник и пятница, цикл №2 — среда и суббота, дни для отдыха — вторник и воскресенье
6. Тренируя с применением весовой нагрузки косые мышцы и мышцы живота, по мере наращивания силы постепенно увеличивай не число повторов, а их продолжительность. Упражнения без нагрузки старайся выполнять как можно медленнее: скажем, движение вверх — за 4 с (считая до четырех), движение вниз — за 8 с (считая до восьми).
7. Стремясь увеличить объем мышц, расходуй на аэробные упражнения не более 10 минут в день, но аккуратно выполняй их три раза в неделю.
8. Если, поднимая вес, ты можешь технически правильно выполнить 10 повторов, увеличь нагрузку. Если хочешь добиться прогресса быстрее, весовую нагрузку нужно наращивать каждую неделю.



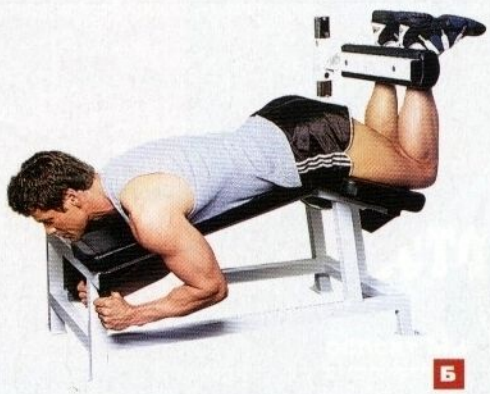
1 Приседания со штангой на плечах

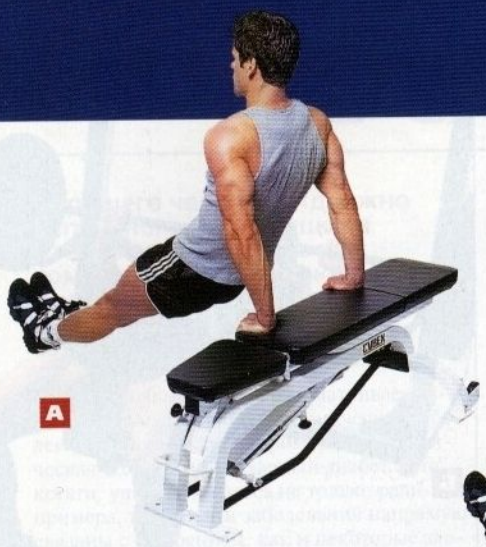
Положи штангу на плечи. Немного прогнув нижнюю часть спины, слегка согни ноги в коленях. Голову держи прямо (А). На счет четыре плавно присядь так, чтобы бедра оказались параллельны полу. Не наклоняйся вперед и следи, чтобы твой вес все время приходился на пятки (Б). Теперь, глядя прямо перед собой и выпятив грудь, на два счета поднимись в исходное положение

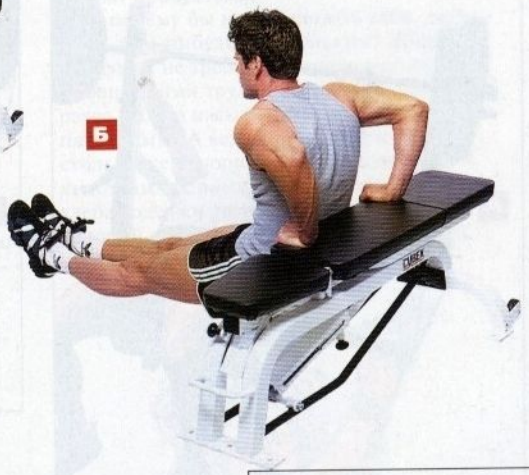


2 Сгибание ног с нагрузкой

Ляг на скамью лицом вниз так, чтобы платформа с весом располагалась у тебя на щиколотках (А). Упрись бедрами в скамью и, напрягая мышцы, подними ноги как можно выше. При этом бедра должны оставаться на скамье (Б). На счет четыре опусти ноги и продолжай повторять движение





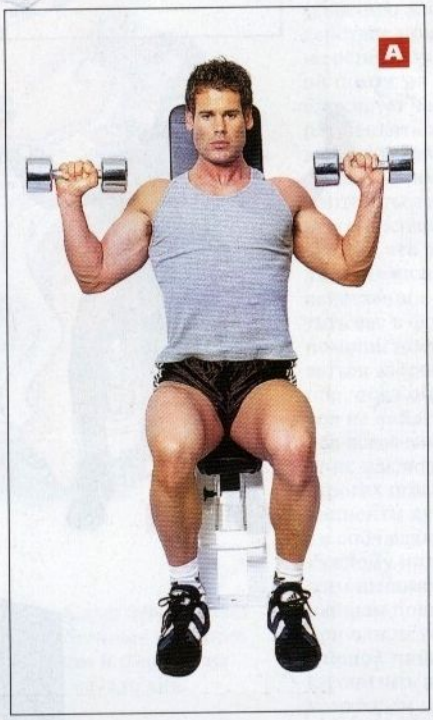


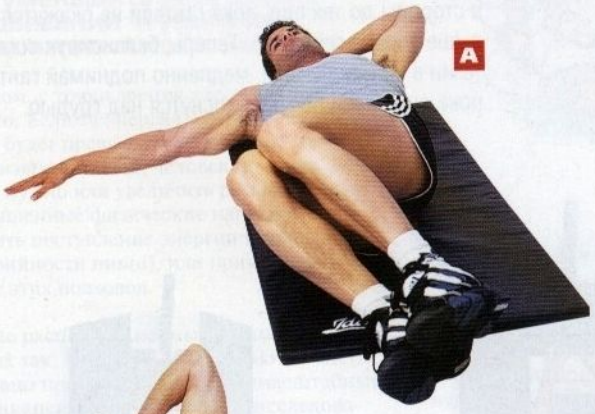
3 Отжимания с упором сзади

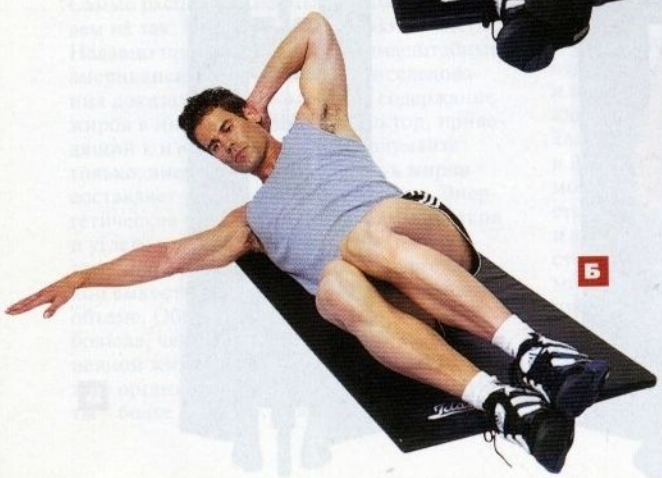
В положении сидя вытяни ноги перед собой и вынеси корпус за пределы скамьи так, чтобы вес твоего тела приходился на руки (А). Держа спину как можно ближе к краю скамьи, медленно опускай туловище, пока плечи не займут положение, параллельное полу (Б). Затем на два счета медленно отожмись от скамьи до полного распрямления рук, но не фиксируя локтевые суставы. Повтори движение.

4 Жим гантелей в положении сидя

Сидя на скамье, держи гантели чуть выше плеч (А). Выгибая спину, одновременно выжимай гантели до полного распрямления рук (Б). Помни, что эта фаза выполняется на два счета. Теперь медленно верни руки в исходное положение





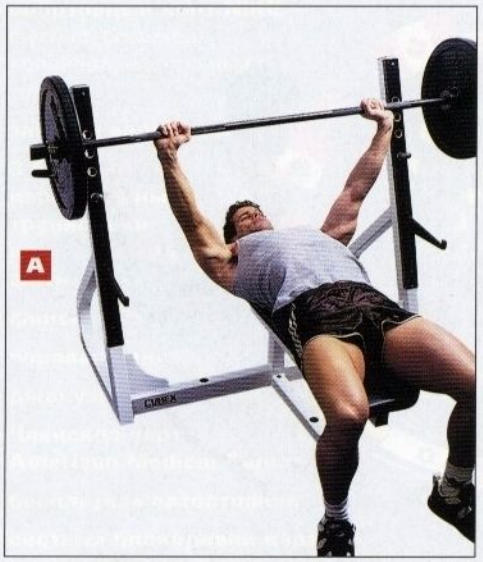


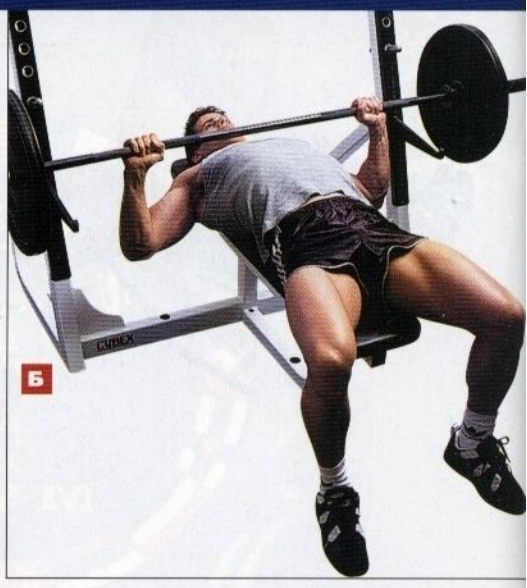
5 Сгибание корпуса с поворотом (для косых мышц живота)

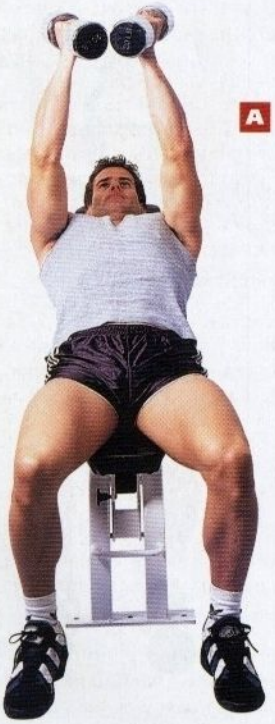
Ляг на пол, согни ноги в коленях, а руки положи так, чтобы они образовали прямой угол с туловищем (А). Из этого положения повернись на правое бедро и правое плечо так, чтобы колени находились под углом 45° к полу. Левой рукой поддерживай голову. Теперь медленно сгибай корпус, направляя согнутую в локте левую руку в сторону бедра и не отрывая правое плечо от пола. Туловище поднимай на два счета, а опускай на четыре (Б). Повтори движение, лежа на другом боку.

1 Жим штанги лежа на скамье

Ляг спиной на скамью. Ступни поставь на пол. Сними штангу со стойки и выжимай, пока она не окажется точно над серединой линии груди. Для стабилизации плечевого сустава перед началом движения медленно сведи лопатки (А). Опускай вес медленно, пока гриф штанги не окажется на расстоянии 5 см от середины груди (Б). Не делая паузы, на два счета медленно подними вес.

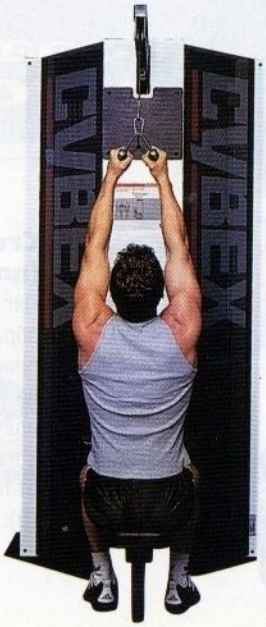


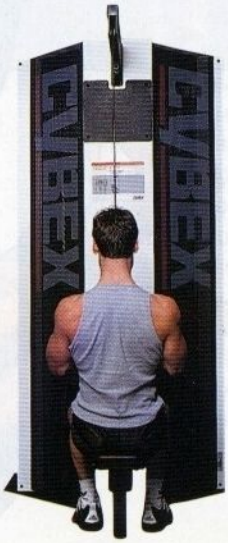




2 Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье

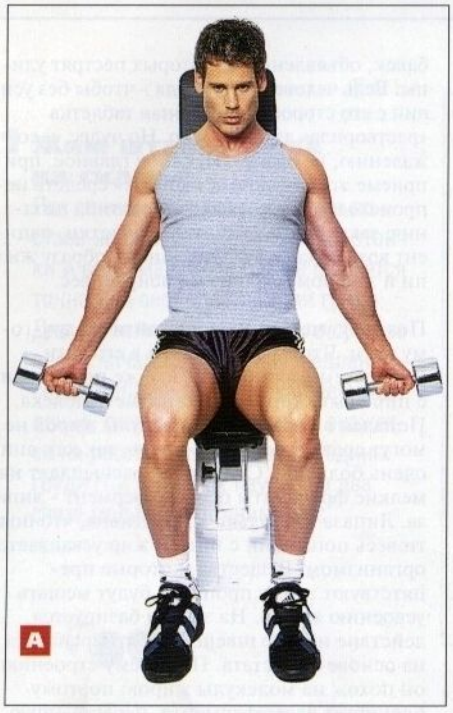
Установи угол наклона скамьи в 25–30°. Поставь ноги на пол и сведи лопатки. Распрями руки над грудью и держи гантели так, чтобы они соприкасались одной стороной — мизинцы должны находиться рядом друг с другом (А). Из этого положения, сгибая локти, на счет четыре разводи руки в стороны до тех пор, пока гантели не окажутся чуть выше уровня груди (Б). Теперь, балансируя согнутыми в локтях руками, медленно поднимай гантели, пока они снова не соприкоснутся над грудью.

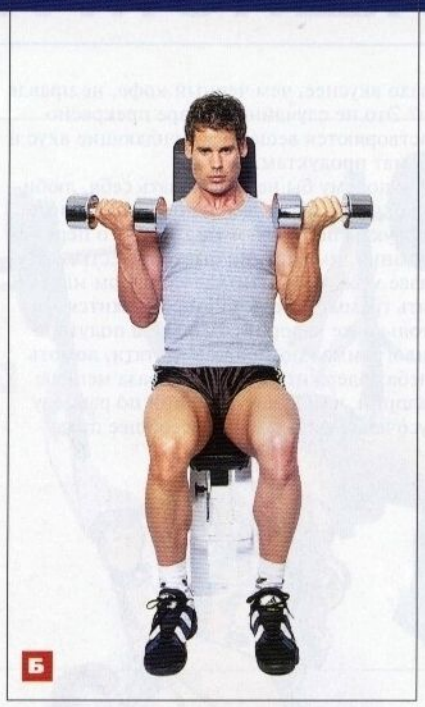




3 Верхние тяги узким хватом

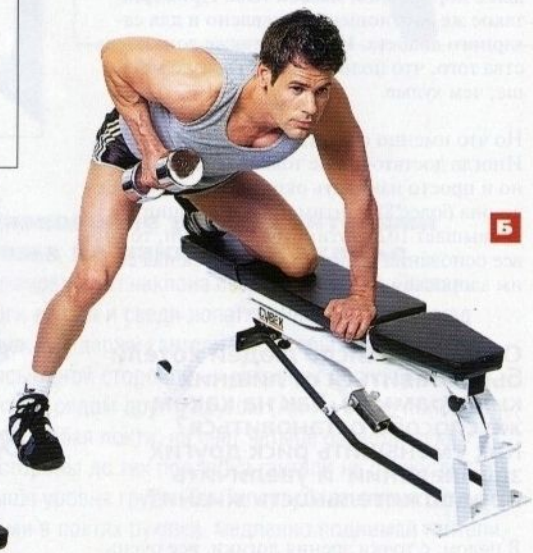
Взявшись узким хватом за ручки блочного тренажера, слегка отклони корпус назад (А). Подтяни ручки к груди и, коснувшись ее, сведи лопатки и прогни спину (Б). Теперь медленно отпусти вес, а затем вновь повтори движение.





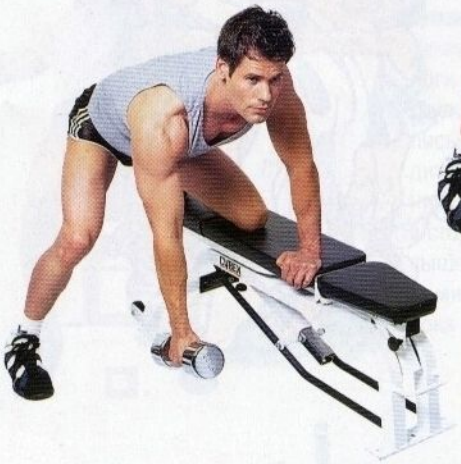
4 Сгибание рук с гантелями (для бицепсов)

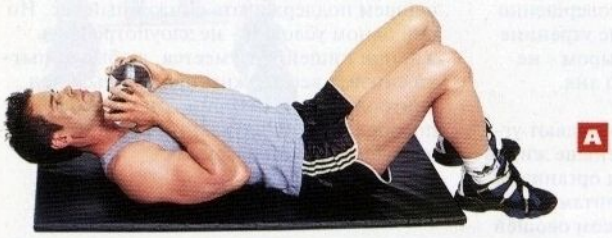
Сядь на скамью с углом наклона почти 90°. Ноги вместе, ступни упираются в пол (А). Развернув руки ладонями вперед, медленно поднимай гантели, сгибая руки в локтях. В конце движения разворачивай кисти мизинцами внутрь и в направлении подмышек так, чтобы почувствовать напряжение в бицепсах (Б). Медленно опусти вес, держа руки ладонями вверх.



5 Тяга гантели в наклоне

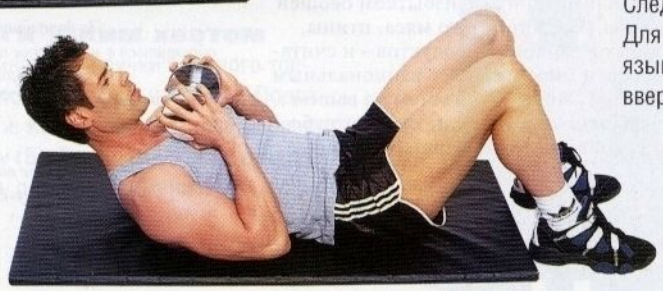
Займи исходное положение, опираясь левым коленом и левой рукой о скамью (А). Спина и опущенная правая рука с гантелью выпрямлены. Теперь, сгибая в локте руку с гантелью, на два счета подними вес к поясу (Б), а затем на счет четыре медленно опусти его. Выполняя это движение, важно держать спину прямой и следить за тем, чтобы подъем осуществлялся за счет мышц средней части спины.





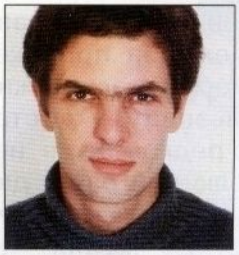
6 Сгибание корпуса лежа с гантелью (для мышц живота)

Ляг спиной на пол, согнув ноги в коленях (А). Возьми в руки гантель, положи ее на грудь и медленно поднимай корпус, пока лопатки не оторвутся от пола (Б). Следи за тем, чтобы подбородок не касался груди. Для снижения нагрузки на шею, упрись кончиком языка в небо и дыши носом. Считай до двух, двигаясь вверх, и до трех, возвращаясь в исходное положение.



Отъедайся по всем правилам!

Сбалансированная диета обеспечивает максимальный прирост мышечной массы.



Имя: Иван Третьяков
Рост: 186 см
Вес: 69 кг

«Я ем по пять раз в день, регулярно тренируюсь, но несмотря на все мои старания, никак не могу набрать массу», — пожаловался нам начинающий культурист Иван Третьяков. Мы попросили специалистов-диетологов прокомментировать его дневной рацион.

Дневной рацион Ивана
(рост 186 см, вес 69 кг)

Завтрак
бутерброд с плавленым сыром «Виола»,
чашка кофе, два кусочка сахара

Второй завтрак
пакет картофельных чипсов,
чашка кофе, два кусочка сахара

Обед
свиная отбивная в панировке,
салат из помидоров,
чашка кофе, два кусочка сахара

Полдник
бутерброд с паштетом, пакетик арахиса,
две чашки кофе, четыре кусочка сахара

Ужин
салат из лосося с овощами и майонезом,
картофель фри, песочное пирожное, чай

Напитки
0,5 л крепкого темного пива,
0,5 л светлого пива

Заключение экспертов

Иван потребляет около 2000 ккал в день, то есть на 500 ккал меньше, чем ему требуется. Однако это не значит, что он должен съедать больше чипсов. В направленном на увеличение веса рационе значение имеет не количество потребляемых калорий, а состав пищи, с которой они поступают в организм. Рацион Ивана содержит много жиров и мало углеводов, и, если так будет продолжаться впредь, он рискует остаться худым, но с большим животом. Дневную норму потребления углеводов необходимо увеличить на 350 г, а потребление жиров снизить наполовину. Если же придерживаться нового режима питания и интенсивно тренироваться, то можно не только быстро нарастить мышечную массу, но и сохранить ее в дальнейшем.
В день Иван потребляет: 2000 ккал, 68 г белков, 233 г углеводов, 95 г жиров и 10 г клетчатки.
Ему необходимо: 2500 ккал, 109 г белков, 396 г углеводов, 63 г жиров и 29 г клетчатки.

Выбирай овсянку

В начале дня Ивану необходимо есть продукты с высоким содержанием углеводов, а не жиров. Обогащенный витамином В хлеб грубого помола, каши, а также разнообразные хлопья и мюсли имеют высокую энергетическую ценность. Нежирное молоко содержит много белка, без которого невозможно наращивание мышечной массы, поэтому до кофе хорошо было бы выпить самодельный молочный коктейль (полтора стакана молока и один банан смешать в миксере).

Налегай на фрукты

Хрустящий картофель содержит слишком много жира, поэтому лучше заменить его фруктовым кексом или небольшой пшеничной булочкой. Эти изделия богаты углеводами. А если хочется чем-нибудь похрустеть, то лучше выбрать сухие подсоленные крендельки или хлебные палочки. Кофе должен уступить место фруктовому соку. В идеале — клюквенному, энергетическая ценность которого составляет 170 ккал на 100 г (в апельсиновом — 110 ккал). А еще лучше съесть яблоко, грейпфрут или апельсин.

Съедай больше белков

В салате из помидоров белка практически нет, поэтому выбери салат из грибов, яиц, креветок или фасоли. Замени свиную отбивную постной ветчиной, индейкой или куриным филе. Хлеб добавит нужные тебе углеводы. А запивать сытный обед предпочтительнее не кофе, а минеральной водой.

Больше углеводов — меньше жира

Заменив бутерброд с паштетом большой порцией вареного риса с соевым соусом, ты будешь потреблять больше углеводов и меньше жиров. Если одного риса будет мало, можно съесть или кусок ржаного хлеба, смазанного медом, или немного фруктов. А пакетик арахиса лучше употребить на сон грядущий.

Выбирай блюда, приготовленные без жира и сахара

Лосось — это здорово, но только отварной и посыпанный зеленью. Без жирного майонеза, естественно. И картофель — исключительно в виде картофельного пюре. Песочное пирожное замени бананом, грушей или яблоком, а чай — стаканом кефира. Фрукты содержат «долгоиграющие» углеводы, которые будут отдавать энергию в кровь не сразу, а постепенно. Кефир — нежирный продукт, он полезен для пищеварения.

Не забывай попить пивка

Литр — это многовато, хватит и половины. Вопреки распространенному мнению, от пива мышц особо не прибавляется.

Идеальный рацион для увеличения мышечной массы

Чтобы стабильно набирать вес, следует употреблять в пищу хлеб, рис, макароны, картофель, то есть продукты с высоким содержанием углеводов, которые служат для мышц источником энергии. Чтобы обеспечить мышцы строительным материалом, добавь к углеводам высококачественные белки — мясо, курицу, рыбу. И при любом удобном случае съедай побольше овощей и фруктов — они снабжают организм важнейшими питательными микроэлементами.

Стараясь облегчить тебе задачу, мы составили дневной рацион, придерживаясь которого ты будешь и сыт, и статен.

Завтрак

►Большая миска пшеничных подушечек с нежирным молоком

►Два намазанных медом тоста из хлеба с отрубями

►Стакан клюквенного или апельсинового сока

Второй завтрак

►Яблоко

►Пригоршня несладкого печенья или один фруктовый кекс

►Большой стакан сока

Обед

►Два больших бутерброда с ветчиной, помидорами и огурцами (если ты вегетарианец, замени ветчину на 60 г нежирного сыра чеддер)

►Салат из кальмаров (без майонеза!)

►Большой стакан воды

Полдник

►Тарелка гречневой каши с нежирным молоком

►Банановый сандвич: ломтик черного хлеба с половинкой банана

Ужин

►Большая тарелка спагетти с мясным соусом (если ты вегетарианец, вместо мясного возьми грибной или овощной соус)

►Большой овощной салат

►Кусок запеканки из нежирного творога

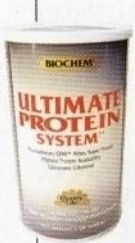
►Стакан фруктового сока

Нужны ли тебе пищевые добавки?

Общеизвестно, что для наращивания мышечной массы нужно употреблять много белка. Но даже деликатесные крабы и нежнейшие куриные грудки невозможно поглощать до бесконечности. Поэтому у многих «строителей тела» возникает соблазн начать пользоваться специальными пищевыми добавками. Принесут ли они тебе реальную пользу?

Белковые коктейли из порошка

Специалисты предупреждают: атлетам, стремящимся нарастить мышечную массу, белковые добавки, действительно, могут помочь. Но не стоит забывать следующее:



1) Дневное потребление белка не должно превышать 1,8 г на килограмм твоего веса даже при самых интенсивных нагрузках. Переизбыток белка вреден для почек.

2) Добавки нельзя принимать постоянно. Делай перерывы.

3) Белковые коктейли для большей эффективности следует пить сразу после окончания тренировки.

Вывод: Употребление добавок не должно служить поводом для отказа получать белок из обычной пищи. Добавки потому и «добавки», что их употребляют вместе, а не вместо.

Креатин

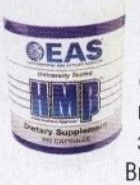
Если ты регулярно поднимаешь тяжести или занимаешься спортом, требующим взрывной скорости и мощного рывка, креатин может повысить твои результаты. Но если ты просто стремишься укрепить и нарастить мышцы — он не для тебя.

Тем более, что некоторые специалисты приравнивают креатин к допингу, употребление которого может привести к нежелательным последствиям для здоровья.

Вывод: Физиологическая польза от воздействия этого препарата пока не установлена.

HMB

Бета-гидроокись бета-метилбутирата (Beta-Hydroxy-Beta-methtylbutyrate), или HMB, выделяется в организме человека естественным образом в процессе метаболизма аминокислоты, именуемой лейцином. Теоретически, усиленное потребление HMB-содержащих продуктов предупреждает распад белка в мышечной ткани, что в конечном итоге ведет к увеличению мышечной массы.



С подопытными животными все так и происходит. А вот многочисленные исследования на людях однозначно позитивных результатов пока не дали.

Вывод: Добавки HMB дороги и мало изучены, поэтому лучше ими не пользоваться.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ЖИРНО?

Хорошего человека «должно быть много», а «женщина в теле» звучит скорее как комплимент, нежели как осуждение. Однако, насколько здорово это «тело», задумываются не многие.

Современная медицина рассматривает избыточную массу тела как хроническое заболевание, такое, как, например, гипертоническая болезнь или сахарный диабет. Они, кстати, упомянуты здесь не только ради примера, так как эти заболевания напрямую связаны с ожирением, как и некоторые злокачественные образования. Установлено, что гипертоническая болезнь встречается в 2,9 раза чаще у лиц с избыточной, чем у людей с нормальной массой тела. Примерно такое же соотношение выявлено и для сахарного диабета. Имеются также доказательства того, что полные живут гораздо меньше, чем худые.

Но что именно считать избыточным весом? Иногда достаточно не только встать на весы, но и просто измерить окружность талии. Если она более 88 сантиметров у женщин и превышает 102 сантиметра у мужчин, то есть все основания серьезно задуматься над своим здоровьем.

Огромное число людей хотели бы избавиться от лишних килограммов. Так на каком же способе остановиться? Как уменьшить риск других заболеваний и увеличить продолжительность жизни?

В целом, с точки зрения логики, все очень просто. Если та энергия, которую мы расходуем, будет превышать ту, которую мы получаем извне с пищей, человек похудеет. Для этого нужно или увеличить расход энергии (повышенные физические нагрузки), или снизить поступление энергии (уменьшение калорийности пищи), или применить сочетание этих подходов.

Самые распространенные, бытовые, назовем их так, рекомендации касаются диеты. Недавно проведенные широкомасштабные американские и европейские исследования доказали, что избыточное содержание жиров в пище - важнейший фактор, приводящий к избыточному весу. Подумайте только: энергетическая ценность жиров составляет 9 килокалорий на грамм. Энергетическая ценность одного грамма белков и углеводов в два раза ниже. Таким образом, жиры обладают большой энергетической емкостью в сравнительно небольшом объеме. Обычно люди получают калорий больше, чем этого требуется для их повседневной жизни, избыток же преобразуется в жир организма. При этом жирные продукты - более вкусные. Кофе со сливками гораздо вкуснее, чем черный кофе, не правда ли? Это не случайно: в жире прекрасно растворяются вещества, придающие вкус и аромат продуктам.

Да и почему бы не побаловать себя, любимого, чем-нибудь вкусненьким? Жирные продукты не требуют тщательного пережевывания, ими трудно быстро наесться. Ну разве можно насытиться кусочком масла в пять грамм? А ведь в нем содержится столько же калорий, сколько в полутора килограммах помидоров. Кстати, ломоть хлеба содержит почти в два раза меньше калорий, чем вдвое меньший по размеру кусочек сыра. Поэтому всеобщее предубеждение против хлеба и каш совершенно несправедливо, а традиционные утренние кофе и бутерброд с маслом и сыром - не самое низкокалорийное начало дня.

Люди, в рационе которых преобладают углеводы, обычно потребляют меньше жиров и гораздо больше полезных для организма клетчатки, микроэлементов и витаминов. Такой стиль питания - с избытком овощей и фруктов, обезжиренного мяса, птицы, молочных и зерновых продуктов - и считается во всем мире наиболее рациональным и здоровым. Желанным гостем на вашем столе должны стать овощи, хлеб с отрубями, нежирное мясо, нежирные молочные продукты.

Но не всегда отказ от жирной пищи дается легко. Поэтому и процветают многочисленные продавцы разнообразных пищевых добавок, объявлениями которых пестрят улицы. Ведь человек хочет чуда - чтобы без усилий с его стороны волшебная таблетка «растворила» лишний жир. Но чудес, к сожалению, не бывает. И, самое главное, при приеме этих «чудодейственных» средств не происходит перестройка стереотипа питания: заканчивая принимать таблетки, пациент возвращается к привычному образу жизни и закономерно вновь набирает вес.

Поэтому ученые решили пойти по другому пути. Чтобы разобраться в его сути, попробуем рассмотреть, что же происходит с пищевым жиром в организме человека. Попадая в кишечник, молекулы жиров не могут сразу всосаться в кровь, так как они очень большие. Сначала их расщепляет на мелкие фрагменты особый фермент - липаза. Липаза настолько эффективна, что почти весь попавший с пищей жир усваивается организмом. Вещества, которые препятствуют этому процессу, будут мешать усвоению жиров. На этом и базируется действие нового швейцарского препарата на основе орлистата. По своему строению он похож на молекулы жиров, поэтому блокирует часть фермента, перестающую расщеплять жир. Будучи нерасщепленным, жир не усваивается и выводится из организма. Таким образом, до тридцати процентов съеденного вами жира под действие этого препарата не усваивается. Не следует думать, что речь идет о панацее против лишних килограммов - это не чудодейственное средство, способное превратить вас в фотомодель за три месяца, но помощь тому, кто твердо решил придерживаться здорового стиля питания, до тех пор, пока ограниченное потребление жиров не войдет у вас в привычку. Контроль над всасыванием пищевых жиров позволяет не накладывать на рацион слишком строгих ограничений, в результате чего пациенты лучше и с большим удовольствием соблюдают диету. Это дает возможность каждому подобрать свой собственный режим питания, который и позволит в дальнейшем поддерживать сниженный вес. Но при одном условии - не злоупотреблять жирной пищей. Разумеется, любые попытки снизить вес должны проводиться под контролем врача. Именно он поможет вам подобрать индивидуальный рацион и уровень физической нагрузки.

За дополнительной информацией можно обратиться в московское представительство швейцарской фирмы "Ф. Хоффманн - Ля Рош" по телефону 258-2777 или в интернете по адресу www.roche.ru.

Вы можете также задать ваши вопросы врачу-консультанту в интернете: www.diabet.ru.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЧЕГО БОИТСЯ ПЕРХОТЬ?

На вопросы читателей отвечают врачи-дерматологи:

Что такое перхоть и откуда она берется?

Это - частички отмирающей кожи с головы, которые отслаиваются не постепенно, слоями в одну клетку толщиной, а склеиваются по несколько десятков слоев. В итоге вместо незаметного падения получается обильный "снегопад".

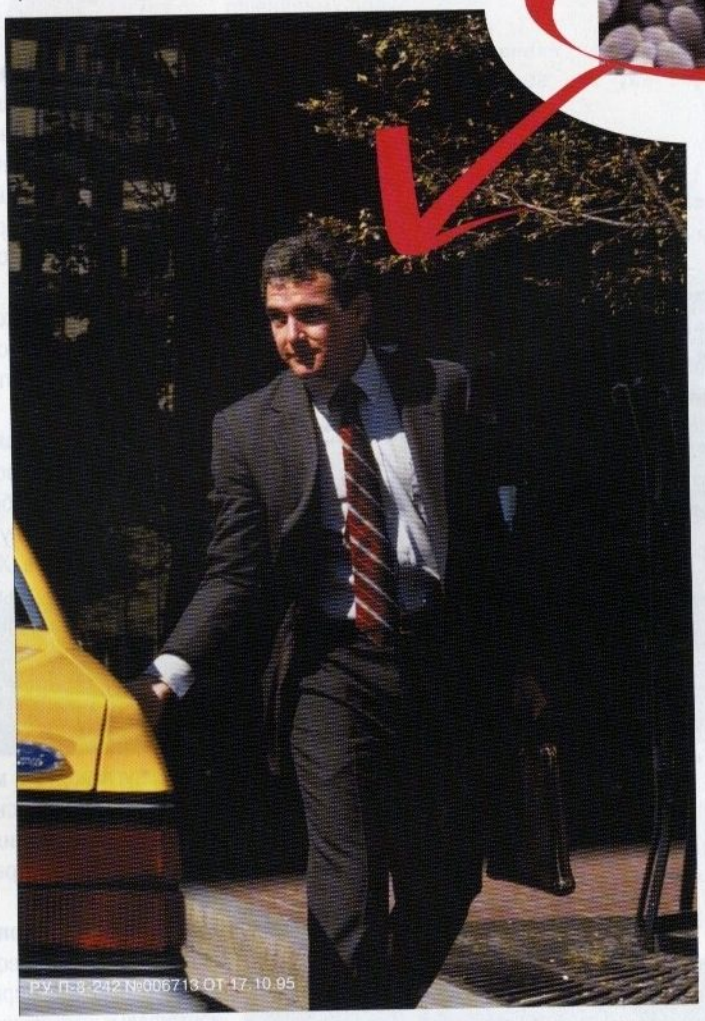
Образование перхоти имеет прямую связь с размножением дрожжевых грибков Pityrosporum ovale. Они всегда живут на коже головы и выполняют защитную функцию. Однако иногда начинают чрезмерно размножаться. И тогда появляется перхоть.

Стрессы, нервные перегрузки и многие другие причины тоже могут стать своеобразным "спусковым крючком", который запускает вредный "снегопад".

Как избавиться от перхоти?

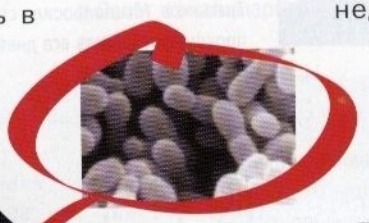
С помощью специальных шампуней. Они отличаются входящими в их состав активными веществами. И соответственно бывают косметическими и лечебными. Первые продаются в магазинах и секциях косметики, поскольку содержат невысокие концентрации активных веществ. Их главный недостаток - необходимость постоянного и частого применения. Стоит только прекратить пользоваться таким шампунем, как перхоть появляется вновь.

Более действенны лечебные шампуни. Возьмем, к примеру, Низорал - он продается исключительно в аптеках и отличается высокой эффективностью. Если бы дрожжевые грибки обладали минимальным уровнем сознания, они бы его панически боялись.



Но ведь косметические шампуни обычно стоят дешевле, чем Низорал шампунь? Стоит ли тратить на него деньги?

Конечно, стоит. Ведь в итоге Низорал обойдется дешевле. Дело в том, что входящая в него активная лечебная добавка постепенно накапливается в коже головы и волосах, и потому отличается длительным действием. После короткого периода интенсивного применения (два раза в неделю на протяжении месяца) его можно использовать достаточно редко - раз в неделю или раз в две недели, применяя в остальное время обычные шампуни. Тогда одного флакончика Низорала хватит на 2-4 месяца. Чтобы достичь схожего эффекта от других шампуней, придется потратить значительно больше денег. К тому же во многих случаях косметические средства просто не способны принести желаемый результат.

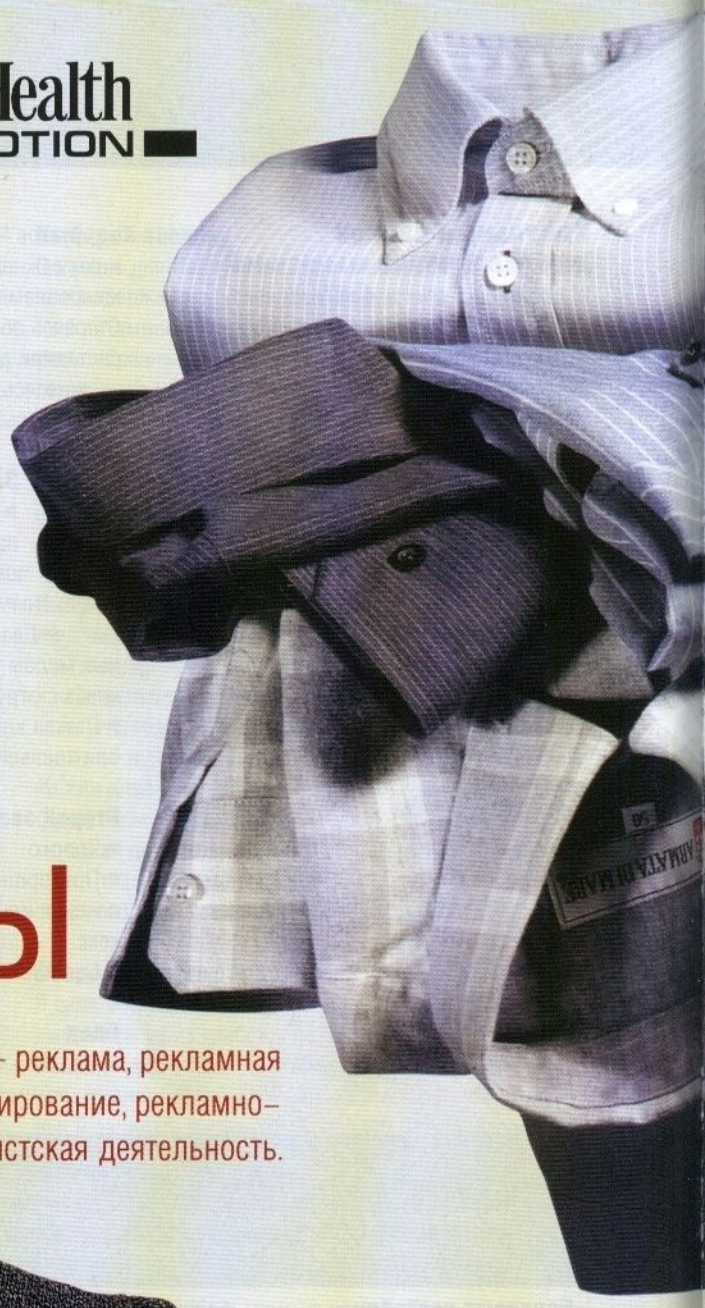


Образование перхоти имеет прямую связь с размножением дрожжевых грибков Pityrosporum ovale.

Наконец, сделаем важное замечание: чтобы добиться максимального эффекта от Низорал шампуня, следует придерживаться инструкции по его применению, а именно: нанеся на голову шампунь, нужно выждать три-пять минут, и только после этого смывать его водой - иначе активные вещества не проникнут в кожу. Для большей экономичности можно предварительно вымыть голову обычным шампунем.

Men's Health
PROMOTION

BVLGARI POUR HOMME
Состав: цитрус, мускус и сверху перчик. А также некая «гуаяка» (из песни слова не выкинешь). Но пахнет очень даже.



PROMтовары

Promotion (англ.) – реклама, рекламная кампания, рекламирование, рекламно-пропагандистская деятельность.

Не родись красивым, а родись счастливым. В сорочке. От ARMATA DI MARE.

Кашемировый джемпер, который заботливо связала для тебя на зиму добрая бабушка от BRUNELLO CUCINELLI.

COLLONIL Масло для кожи

Плюс девять бесплатных советов

1. Покупай только качественную обувь. Даже применяя первоклассные средства ухода, ты не сможешь из плохой обуви сделать хорошую.

2.. Время от времени давай обуви «передышку».

3. Ослабь шнурки или ремешок, а потом, придерживая рукой, снимай обувь. Никогда не снимай обувь, наступая на задник.

4. Никогда не ставь мокрую обувь на батарею. Суши ее при комнатной температуре, предварительно набив газетной бумагой.

5. Счищай грязь сухой щеткой, не давая ей впитаться в кожу.

6. Новую обувь следует пропитать и начистить сразу после покупки.

7. Старайся чистить обувь по крайней мере раз в неделю.

8. Старый способ ухода — с помощью крема и добросовестной чистки — по-прежнему самый лучший.

10. На то время, когда ты не носишь обувь, для сохранения ее формы желательно применять деревянные колодки.

Пылесос Oxygen Z5540 от ELECTROLUX
То сильно дуется, то на себя одеяло тянет. Зато шлангом не прикидывается и засосов не оставляет.

Абсолютно плоский телевизор 29A6HP от SAMSUNG. Говорят, Памела Андерсон такой себе уже купила.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Дайте градусник последней модели! Ртутные термометры для измерения температуры значительно дешевле электронных, но в то же время опаснее. Содержащаяся в них ртуть, вытекающая при повреждении термометра, точнее ее пары, может привести к поражению печени, почек, нервной системы. В прошлом году американские медики решили изъять из больниц все приборы, содержащие ртуть (тонометры, термометры и др.). Стоит последовать их разумному решению, отправив старый термометр в утиль и обзавестись градусником нового поколения, безопасным и скоростным — измеряющим температуру за считанные секунды.

Всесезонное масло для сердца Те, кто употребляет в пищу соевое масло, снижает риск смерти от сердечного приступа. Согласно публикации в American Journal of Clinical Nutrition, было обследовано 76238 человек и выявлено, что те, кто 5-6 раз в неделю ели пищу, приправленную соевым маслом, более чем в 5 раз снижали вероятность смерти от инфаркта, чем те, кто потреблял масло реже. Масло соевых бобов богато альфа-линолевой кислотой, которая предотвращает отложение холестерина в сосудах и нормализует сердечный ритм. Авторы исследования советуют употреблять 1-2 столовые ложки соевого масла в день, например в качестве заправки к овощным салатам.

Иглы — с глаз долой! Вы сдаете иногда кровь из пальца? А диабетикам приходится это делать значительно чаще. Но вот и для них хорошая новость. В США разрабатываются часы для страдающих диабетом. Монитор этих наручных часов может показывать уровень сахара в крови. Часы GlucoWatch используют безболезненные электрические токи для измерения содержания сахара в крови и каждые 20 минут демонстрируют результаты анализа. Если этот показатель опасно низок, часы оповещают об этом звуковым сигналом.

Мигрень мигрени рознь Мигрень — приступы головной боли в одной половине головы — встречается довольно часто. Если же эти приступы сопровождаются ощущением жжения или онемения конечностей — это опасный сигнал. Согласно данным исследования, опубликованным в журнале «Неврология», такие виды мигрени — предупреждение о высоком риске инсульта. Обследовав 200 человек с упомянутыми симптомами при мигрени, врачи пришли к выводу, что почти половина из них имеют порок сердца. Вероятность образования кровяных тромбов, попадающих в мозговые сосуды, при этом возрастает в 3 раза. Тем, у кого мигрень сопровождается такими симптомами, стоит показаться кардиологу, считают специалисты.

Мнения ученых разделились Такое распространенное противовоспалительное средство, как ибупрофен (бруфен, нурофен, солпафлекс, бурана), не достаточно облегчает воспаление мышц. 80 человек, в результате тренировок получивших травму мышц (воспаление, растяжение), применяли ибупрофен по схеме, но препарат не уменьшал болевых ощущений. Специалисты из Ohio University считают, что, пока ибупрофен блокирует простагландины — причину воспаления, — оно провоцируется другими факторами. В подобной ситуации специалисты предлагают подобрать себе другой противовоспалительный препарат, например напроксен, обладающий иным механизмом действия.

Компьютером по раку По данным статистики, в прошлом году от рака легких в США умерло 160000 человек. Новый метод массового обследования на рак легкого может спасти более 100000 жизней ежегодн — считают американские исследователи. Они выяснили, что компьютерная томография обнаруживает рак в более ранней стадии, чем традиционный рентген, и значительно повышает эффективность проводимого лечения. Врачи из New York Presbyterian Hospital рекомендуют курильщикам и тем, кто курил раньше, обязательно посетить диагностические центры для проведения компьютерной томографии.

Косторемонтная диета Четырехлетнее исследование 600 мужчин, проведенное учеными Tufts University, показало, что у мужчин, потреблявших мало калия и магния, плотность бедренной кости была в четыре раза ниже, чем у тех, кто получал эти микроэлементы в достаточном количестве. Дело в том, что при смещении кислотно-щелочного равновесия крови в «кислую» сторону из костной ткани вымываются минеральные вещества, что служит причиной остеопороза и переломов костей. Специалисты считают, что этому противостоят калий и магний, уменьшающие кислотность крови, и советуют поддерживать прочность костей, употребляя в пищу шпинат, овес, орехи, бананы, авокадо и нешлифованный рис. Именно эти продукты богаты калием и магнием.

ФАКТ: Время полной адаптации к береговым условиям моряков, возвратившихся из многомесячного плавания, — 55-65 дней

БЮЛЛЕТЕНЬ

Секс укорачивает жизнь... К такому выводу пришли исследователи Калифорнийского университета в Сан-Франциско, проводившие опыты на червях. В опытах использовались круглые черви, с помощью лазера лишенные органов размножения и соответственно возможности размножаться. Экспериментально было доказано, что продолжительность жизни у «лишенных секса» была на 60% больше, чем у остальных. Надеемся, что наша жизнь и секс все-таки отличаются от упомянутого, поэтому дерзновенным ученым мы говорим: «Не обобщайте!»

Минздрав пока еще не предупредил Курить сигары сегодня стильно и престижно. Однако за престиж надо платить здоровьем. По данным журнала The New England Journal of Medicine, курильщики сигар в два раза чаще заболевают раком полости рта, горла и легких, чем некурящие. Американские врачи серьезно встревожены модой на сигары. Главный хирург США считает, они должны быть снабжены таким же предупреждением о вреде курения, какое есть на любой сигаретной пачке.

Береги голову! Даже минимальные травматические повреждения головного мозга не остаются без последствий. В университете Уэльса были обследованы 148 человек, перенесших травмы головы (ушибы, легкие сотрясения головного мозга). У всех больных в той или иной степени отмечены симптомы посттравматического расстройства, наиболее частыми среди которых являются раздражительность, нарушения сна, безынициативность, нетерпеливость.

Одного поля ягоды Исследование, проведенное врачами университета Майнца (Германия), лишний раз доказало полезность ягод для здоровья. Учеными было выяснено, что ягоды с успехом можно применять как средство профилактики злокачественных опухолей. Самыми эффективными названы виноград, ежевика и красная смородина.

Кактус все берет на себя Английские ученые выявили самые частые симптомы заболеваний у тех, кто проводит целый рабочий день за компьютером. Это мышечные боли, частые простудные заболевания, воспаление слизистых оболочек, раздражение глаз, а также снижение настроения и ухудшение памяти (далеко не все защитные экраны мониторов стопроцентно блокируют излучение!). Если компьютеров много и они сгруппированы в небольшом помещении, доза излучения становится особенно опасной прежде всего для головного мозга человека. Специалисты рекомендуют пользоваться качественными экранами с заземлением, уменьшать количество компьютеров в помещениях и обязательно держать рядом с компьютером кактус. Эти растения способны улавливать и поглощать электромагнитные волны.

Рискованный пирсинг По данным Британской ассоциации стоматологов, пирсинг языка опасен сразу по нескольким причинам: инфицирование прокола с развитием воспаления, затруднение дыхания и возможное попадание украшения в дыхательные пути, ускоренное разрушение зубной эмали, прикусывание языка и дефект речи. И самое главное — вероятность получить вирусный гепатит при проколе языка в нестерильных условиях значительно возрастает.

Меньше гиря — больше радость Исследования, проведенные в Университете шт. Висконсин, показали, что физические упражнения с умеренными весами повышают настроение и улучшают самочувствие, в отличие от подъемов тяжелого веса. Одна группа испытуемых в течение 30 минут тренировалась с тяжелым весом (80% максимального), а вторая — со средним (50% максимального). В результате было выявлено, что только упражнения с умеренным весом улучшают настроение, на 50% снижая напряженность, депрессию и раздражительность.

В мире яиц Современные технологии сегодня добрались и до питания. В США, Канаде, Австралии, Великобритании уже продаются куриные яйца, но не простые, а обогащенные витаминами и аминокислотами. Рецепт получения полезных яиц прост: кур-несушек кормят комбинациями разных сортов зерна с рыбьим жиром и морскими водорослями. В результате количество вредных жиров в яйцах снижается, зато содержание витамина Е возрастает в 5 раз, а количество полиненасыщенных жирных кислот «Омега-3» — в три раза. В ближайшее время ученые готовят еще одну радость гурмана — яйца с низким содержанием холестерина. Ешь — не хочу...

ФАКТ: Частота пульса летчика во время дозаправки самолета в воздухе достигает 190 ударов в минуту

ГЕРПЕС ИЗ БУТЫЛКИ

Я глотнул воды из бутылки моей приятельницы, партнерши по теннису, а позже заметил у нее на губе маленькие воспаленные бугорки. Можно ли заразиться герпесом через предмет, как в данном случае через горлышко бутылки?

Как это ни смешно, но таким способом ты вполне можешь заразиться герпесом. Для этого вполне достаточно попить из одной бутылки или одного стакана вместе с тем, у кого на губе герпетические высыпания. Специалисты считают, что риск заразиться через предметы ниже, чем, например, при поцелуе, но он значителен. Дело в том, что вирус герпеса 1 типа встречается повсеместно и обладает высокой заразностью. Не исключено, кстати, что твоя спарринг-партнерша в свою очередь получила «лихорадку» на губе, попив из чьего-нибудь стакана. Впредь воздержись от панибратского утоления жажды или пристальнее рассматривай того, чьими вещами пользуешься. А лучше всего пей только из своей бутылки!

МЕДВЕЖЬЯ ПРОБЛЕМА

Всегда, когда у меня на работе неприятности и я попадаю «на ковер» к начальству, я чувствую, как мои внутренности в животе сжимаются и расстраивается пищеварение. Какова причина этих неприятных ощущений и можно ли от них избавиться?

У нас, среди сотрудников Mens Health, такого не отмечалось, но мы знаем, что подобные расстройства можно отнести к психосоматическим. Они провоцируются стрессовыми ситуациями и часто проявляются в виде синдрома раздраженного кишечника — болезненного спазма мышц кишечного тракта. Проявления синдрома могут варьироваться от ощущения нервной дрожи в животе до болей с тошнотой, сопровождающихся запором или поносом. Последнее сочетание, кстати, встречается чаще и известно в народе под названием «медвежья болезнь».

Если симптомы, возникающие во время стресса, выражены незначительно, их можно устранить с помощью глубокого дыхания и расслабления (вкупе с мысленным посыланием руководства далеко и надолго): расслабь плечи и позволь им «упасть». Сохрани это состояние, пока с мышц шеи, плеч и спины не спадет напряжение. Сделай полный вдох, медленно выдохни. Чередуй расслабление мышц и дыхание 3-4 раза после напряженной ситуации. Если спазмы в животе не дают тебе спокойно жить, можно попробовать спазмолитические и успокоительные препараты, но лучше сначала показаться врачу-гастроэнтерологу.

Верно говорят: «Медведь помял»

ВОСКРЕСНАЯ СОВА

Я позднее встаю по утрам в воскресные дни — даю себе выспаться. Но даже если я сплю больше 8 часов, то все равно просыпаюсь каким-то уставшим и разбитым. Почему так происходит?

В отличие от будильника, стоящего рядом с кроватью, шестеренки твоих внутренних часов не могут сразу приспособиться к режиму дня. Даже если ты попробуешь спать большее количество часов, ты не будешь чувствовать себя отдохнувшим, потому что ритм твоих биологических часов не совпадает с ритмом воскресного сна. Ведь обычно ты поздно ложишься и рано встаешь. В результате по выходным ты, вероятнее всего, просыпаешься ближе к полудню — вялый и лишенный даже намека на бодрость. Лучшее для тебя в подобной ситуации — все-таки вставать с постели в свои привычные часы, чтобы днем прилечь на пару часов. Освежающий дневной сон — это как раз то, что тебе нужно.

БРИТЬ ИЛИ НЕ БРИТЬ?

Можно ли использовать вместо бритья крем-депилятор для удаления волос на ногах? По телеку про это показывали.

Теоретически это возможно, потому что действие кремов-депиляторов благодаря наличию в них химических веществ, растворяющих волос, выступающий над кожей, одинаково, не зависимо от того, откуда этот волос родом. Более того, есть наблюдения, что после такой процедуры волосы растут медленнее и становятся более мягкими. Однако подменять священный для мужчины ритуал бритья, намазывая на лицо какую-то фигню с помощью лопаточки, просто кощунственно. К тому же у этого способа удаления растительности есть более серьезные минусы: крем может вызвать аллергию, его нельзя наносить на кожу, если есть прыщи, трещины, ссадины или участки раздражения, а после этого запрещено пользоваться лосьоном. Если же такой крем попадет в глаза... Лучше уж денек со щетиной походить, чем месяц с дерматитом.

ОРЕХ, КОТОРЫЙ НЕ ОРЕХ

Вы в своих статьях, часто советуете есть арахис. Вот я и поспорил с другом на килограмм арахиса. Я сказал, что это орех, а он говорит, что арахис — не орех.

Ты — проиграл. Несмотря на то что арахис, или земляной орех, напоминает орех, он все-таки боб, как фасоль или горох. Правда, раньше мы уже отмечали этот ботанический аспект арахиса (МН, март-апрель 1998 г.). А вот друга твоего поздравляем с победой. Килограмм арахиса — это килограмм пользы! Напоминаем, что этот «не орех» содержитдо 60% масла, 25% белков и 15% углеводов. Кроме этого, в нем полно

Фото: The Image Bank

витаминов — B, E, PP, пантотеновая кислота, биотин, холин и др. Когда будешь отдавать другу проспоренный арахис, отдавай не соленый. Переизбыток соли не делает его полезнее.

НЕ ВЫШЕ ЛИНИИ РТА!

Я иногда выдавливаю прыщи, появляющиеся на лице. Но недавно услышал, что это категорически запрещено. Почему?

Выдавливание прыщей, угрей и фурункулов, где бы они ни находились, не рекомендуется во избежание распространения воспаления на окружающие ткани и внесения дополнительной инфекции. Выдавливать какие бы то ни было образования на лице, особенно выше линии рта, доктора запрещают категорически. Это не просто врачебная прихоть. Дело в том, что отток крови от кожи в этой части лица происходит по венам, идущим внутрь черепа. Если в результате неумелого, грубого выдавливания инфекция выходит за рамки воспаленного прыщика и попадает в один из этих сосудов, последствия могут быть крайне серьезными. Так что попробуй обойтись без выдавливания прыщиков, тем более что их появление можно ограничить правильно питаясь, используя специальные препараты и консультируясь с дерматологами.

ШАПОЧНЫЙ РАЗБОР

Я до самых морозов могу ходить без шапки. А окружающие говорят: «Надень шапку — простудишься». А я не простужаюсь и считаю это даже своеобразной закалкой. Расскажите, при какой температуре действительно нужно утеплять голову?

Каждая шапка — по погоде, и надевать ушанку при -5°C, так же, как бандану при -30°C, наверное не стоит. По мнению специалистов, голова не нуждается в усиленной теплоизоляции. Благодаря наличию на голове большого количества кровеносных сосудов она обладает большой теплоотдачей. Поэтому даже легкий головной убор хорошо удерживает тепло и не дает голове замерзать.

Лучший головной убор должен быть:

►легким и не перегружать шейные позвонки;

►хорошо вентилируемым. Непроницаемый колпак вреден для кожи головы и волос;

►не слишком теплым. Перегрев головы может привести к простуде;

►по возможности часто снимаемым.

Если ты не будешь снимать шапку в течение нескольких часов, потеряешь бодрость и ясность мышления.

А теперь конкретно о том, что и когда носить на голове, чтобы не мерзнуть:

►до -5°C можно обходиться без головного убора;

►от -5°C до -10°C подойдут берет, шляпа, кепка;

►от -10°C до -15°C — шерстяная, вязанная шапка, утепленная бейсболка;

►от -15°C до -20°C — теплая шерстяная кепка с ушами, шляпа из выворотки;

►ниже -20°C — меховая шапка.

КАРМАН ДЛЯ КРАСОТЫ

Почему пиджаки продают с зашитыми карманами?

Это делается для того, чтобы пиджак смотрелся лучше, пока не попадет к владельцу. Представь себе пиджак, который примеряли 20 человек, и каждый первым делом засовывал руки в его карманы. Ткань растянется, и от силуэта не останется и следа.

Вообще, если ты носишь пиджаки и костюмы, отвыкай совать руки в карманы, а также набивать их всякой всячиной. Чтобы избавиться от этой привычки, не разрезай нитки, которыми зашит карман нового пиджака. Если тебя не устраивают зашитые карманы, удали нитки, а весь свой склад нужных вещиц — ключи, расческу, записную книжку, кошелек и прочее — клади в портфель или сумку. А еще подумай, нужно ли таскать с собой такую уйму «крайне необходимых» штуковин.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Прощай, оружие! (стр. 16)

Andy Warhol Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.

Casual Friday Салоны Rivoli, «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.

Sergio Tacchini «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; «Пирамида 2000», ул. Тверская, 18.

Time for Peace магазин Articoli, ГУМ, Красная пл., 3; салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.

Dark Blue Салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Прирученный чемодан (стр. 24)

Robinzon, Samsonite, Gian Marco Vinturi «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.

Gucci бутик Gucci, Кутузовский пр., 31.

Delsey «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, д.18/2.

Тебе не стыдно?! (стр. 66)

Магазины «Интим» ул.Маломосковская, 4; Измайловское шоссе, 71, стр.1; Фрунзенская наб., 2/1.

Сыграем на раздевание? (стр. 82)

Cerruti Бутик Cerruti 1881, Столешников пер., 16/11.

Christian Dior Бутик Christian Dior, ул. Петровка, 11.

Pal Zileri бутик Pal Zileri ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; отель «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2.

Versace Бутик Armata di Mare ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Gucci Бутик Gucci, Кутузовский пр., 31.

Dolce & Gabbana Бутик D & G , Кутузовский пр., 31.

Чистая работа (стр. 108)

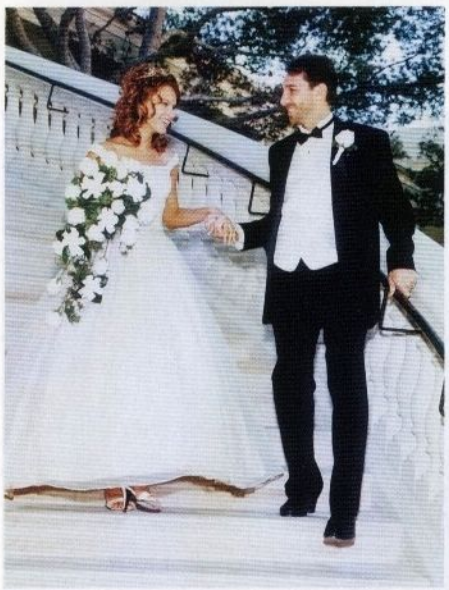
Vichy Аптеки, ул.Никольская, д. 19/21; ул. Маросейка, д.2/15.

Carolina Herrera Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.

Scholl Аптека «Центр Медтест» Рублевское ш., 18, к. 1, сеть магазинов «Седьмой континент».

Mach 3 Сеть магазинов «Седьмой континент», «Рамстор» ул. Ярцевская, 19.

Mades «Для душа и души», ул. Мясницкая, 35; ул. Краснопрудная, 1.



Распишитесь и получите

Весной, если кто еще не забыл, мы и отель «Балчуг-Кемпински» объявляли конкурс на тему: «Самые фотогеничные молодожены этого сезона». И вот, наконец, результаты конкурса подведены. Победителями оказались Дэн Рапопорт и его невеста (теперь уже жена) Ирина. Посмотри на эту фотографию и согласись — в фотогеничности Ирине не откажешь. (То, что Дэна видно плохо, показалось нам не столь уж существенным.) А теперь еще этот счастливчик проведет со своей красавицей романтический уик-энд в номере люкс для новобрачных отеля «Балчуг-Кемпински». Везет же некоторым...

Просто и круто, как 4 на 4

Машины бывают недорогие и наоборот. Вот Тойота Land Cruiser 100 — как раз из тех, которые наоборот. И дело того стоит: машина — зверь. Зимы не боится, грязь — приветствует, лед — держит, с нашими дорогами находится в полном взаимопонимании. А чего ты хочешь — джип Тойота Land Cruiser 100 был создан на базе самых «непотопляемых» армейских вездеходов.

Основные показатели этого крутейшего вездесущего транспорта:

- ▶Далеко не армейский комфорт салона-люкс.
- ▶Рамная конструкция.
- ▶Двигатель V8-бензин или дизель. Прожорливый, но очень мощный.
- ▶Стимость 50 тысяч у.е. Да, не слабо. Зато продать труда не составляет — джип почти вечный, десять лет для него — детский возраст.

В общем, симпатичная такая машинка...

Кухонная радость

В середине ноября на презентацию нового шоу-рума фабрики TONCELLI, вот уже три поколения производящей мебель для кухонь класса «люкс», приезжает сам синьор Тончелли. Как он утверждает, Toncelli — это элегантная кухня, сшитая по вашему заказу, как в ателье. Адрес АТЕЛЬЕ-КУХНИ: Ленинский проспект, 85. Тел.: (095) 132-87-57.

Новый аромат

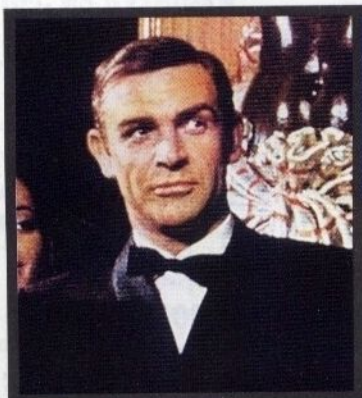
Галерея парфюмерных салонов Rivoli с 8 по 14 ноября проводит неделю парфюмерии CALVIN KLEIN, во время которой будет впервые представлен новый мужской аромат CALVIN, вышедший ограниченной серией к концу тысячелетия на радость всем любителям эксклюзива и поклонникам Келвина Кляйна. Спешите познакомиться с последним ароматом этого века от Келвина Кляйна в салонах Rivoli, ведь в России будет продано всего 1000 флаконов. Адреса Rivoli: ТК «Наутилус» ул. Никольская, 25; Петровский Пассаж ул. Петровка, 10; ТК «Охотный ряд» Манежная пл., 1.

Классный World Class

С ноября фитнес-клуб World Class предлагает новые программы. **Игровые виды спорта** Многофункциональный спортивный зал клуба дает возможность играть в мини-футбол, волейбол и баскетбол. **KIBO** Последний хит в мире фитнеса, ставший популярным в США, теперь пришел и в Россию. Энергичные движения, заимствованные из кикбоксинга, карате и классического бокса, дадут тебе возможность познакомиться с этими боевыми искусствами поближе. **Body ballet** В программе сочетаются движения, заимствованные из различных танцевальных направлений.

А также: **только для членов клуба World Class!**

Журнал Men's Health и компания Perrier Vittel приготовили для тебя специальную программу! С 1 по 15 ноября члены клуба World Class, находящегося по адресу: пр-т Вернадского, 101/3 и ул. Житная, 14, стр. 2, купив персональную тренировку, получают в подарок ноябрьский номер журнала и бутылку натуральной минеральной воды со специальной спортивной крышкой от Perrier Vittel.

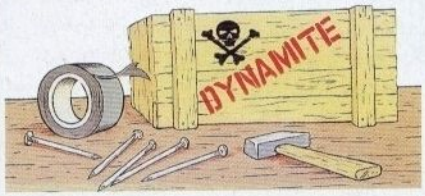


Что такое стул? Сущая ерунда на четырех ножках. Я на них обычно не сижу — мне сидеть некогда. Я либо лежу (не один, сами понимаете), либо бегаю. А стулья использую лишь для того, чтобы разбивать ими черепа противников — причем черепа обычно бывают намного крепче. А потом мне приходится срочно заметать следы. О том,

как привести в порядок поломанную мебель

рассказывает гроза мебельной продукции любых видов агент 007, он же Джеймс Бонд

Если нужно усмирить очередного завоевателя планеты при помощи чайного ситечка или пересечь Атлантику верхом на электрокофемолке — обращайтесь по номеру 007, то есть ко мне. Я профессионал. Но у каждой работы есть и теневая сторона, которая остается за кадром. Если бы вы знали, сколько исков о возмещении ущерба сыплется на секретный отдел после завершения операции, то не удивились тому, что вместе с орденом я получаю от начальства выговоры за сломанные стулья и столы. Поэтому я стараюсь убирать за собой следы — и пусть потом владельцы всех этих вилл и отелей доказывают, что Джеймс Бонд сломал у них пятьдесят три пляжных зонтика. А что, зачистка территории — дело нехитрое. Все, что нужно, — скотч, ящик динамита, карманный молоток и титановые двенадцатисантиметровые гвозди с платиновым напылением (любит помудрить наш технический отдел).



Шаг первый

Даже не знаю, что сводит меня с ума больше — ножки секретных агентш или ножки мебели: и с теми, и с другими обычно бывает немало возни. Агентш приходится целовать в нос и выразительно моргать им на прощанье, а мебель нужно чинить. Я беру мебель с искалеченной конечностью и всаживаю гвоздь в место разлома ударом молотка так, чтобы гвоздь торчал примерно наполовину. Теперь я достаю кольт и отстреливаю от гвоздя шляпку.

Шаг второй

Отыскав оставшуюся часть ножки, я приставляю ее к гвоздю и бью по ней сверху молотком. Гвоздь входит в дерево, и ножка получается почти как новая.

Шаг третий

После того как я заклею скотчем рты семи-восьми пленникам из якудзы, у меня еще остается пара метров липкой ленты. Она эффектно маскирует некрасивую линию разлома и выглядит как элемент дизайна. Впрочем, на дорогих стульях красного дерева такая повязка смотрится вульгарно. Лучше всего закрасить скотч чем-нибудь кроваво-красным. Как вы и сами, наверное, догадываетесь, с этой красочкой у меня проблем не возникает.

Шаг четвертый

Иногда наводить порядок бывает совсем некогда. Например, когда за тобой несется сотня одурманенных кокаином герильяс с огнеметами. Нужно швырнуть посреди неопрятного помещения ящик динамита с зажженным фитилем и дать деру. Очень эффективный способ уборки: никто потом не найдет здесь ни одной царапины на полировке.

Меня иногда упрекают за то, что я с излишним размахом уничтожаю своих противников, которые, в конце концов, тоже люди. Объясняю: так как я профессионал, я мог бы оставлять в живых всех мерзавцев хоть до заключительной романтической сцены. Но они, к сожалению, все время лезут мне под ноги в тот момент, когда я провожу генеральную уборку. А уж тут я за себя не отвечаю.

Иллюстрации: Влад Лесников. Фото: Sipa Press

Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249–9312

Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737–8352.